



"Утверждаю"

Директор МБОУ СОШ с. Владимировка  
Гандинского кожууна /Чамбал А.К./

"27" октября 2023 год

**Меню для обучающихся начальных классов МБОУ СОШ с. Владимировка Гандинского кожууна  
Республика Тыва ( возраст 7 - 11лет) с 07 ноября по 17 ноября**

|                             | Выход | Калл | Б    | Ж     | У     | В1   | С    | А     | В2   | Е     | Ca    | P     | Mg    | Fe     |
|-----------------------------|-------|------|------|-------|-------|------|------|-------|------|-------|-------|-------|-------|--------|
| <b>Обед</b>                 |       |      |      |       |       |      |      |       |      |       |       |       |       |        |
| Творог со сметаной          | 1./60 | 63   | 2,5  | 20    | 3,4   | 0,03 | 0,3  | 0,15  | 0,11 | 0,6   | 86    | 14    | 8     | 60     |
| Суп гороховый               | 1/200 | 102  | 5,9  | 2,9   | 12    | 0,2  | 0,4  | 16    | 0,2  | 37    | 75    | 29    | 2,1   | 2,6    |
| Гуляш из курицы             | 1\80  | 136  | 24,6 | 21,1  | 3,6   | 0,34 | 23,4 | 234   | 5,07 | 0     | 99,88 | 260,5 | 41,43 | 3,216  |
| Макаронные изделия отварные | 1/150 | 79   | 3,7  | 4,8   | 37    | 0,04 | 0    | 24    | 0,3  | 9,4   | 80    | 26    | 0,05  | 0,6    |
| Компот из сухофруктов       | 1\200 | 84   | 0,6  | 0,1   | 20,1  | 0,01 | 0,2  | 0     | 0,4  | 20,1  | 19,2  | 14,4  | 0,69  | 0,6    |
| Хлеб                        | 1./40 | 184  | 4,3  | 0,7   | 35    | 1,1  | 0    | 0     | 18   | 9,6   | 11    | 6,8   | 1,2   | 1,4    |
| <b>итого</b>                |       | 648  | 41,6 | 49,6  | 111,1 | 1,72 | 24,3 | 274,2 | 24,1 | 76,7  | 371,1 | 350,7 | 53,47 | 68,416 |
| <b>Обед</b>                 |       |      |      |       |       |      |      |       |      |       |       |       |       |        |
| Салат " Овощной"            | 1\60  | 36   | 3,5  | 2,8   | 3,9   | 0,26 | 9,4  | 0,6   | 0,9  | 1,558 | 13,48 | 18,71 | 9,94  | 0,4    |
| Суп рассольник              | 1\200 | 120  | 2,1  | 5,11  | 16,59 | 0,1  | 7,54 | 0     | 0    | 0     | 26,45 | 71,95 | 25,9  | 0,98   |
| Плов из говядины            | 1/180 | 156  | 9,8  | 7,9   | 3,1   | 0,06 | 0,5  | 27    | 0,21 | 8,2   | 89    | 12,3  | 2,8   | 2,7    |
| Какао с молоком             | 1\200 | 94   | 3,3  | 2,9   | 13,8  | 0,03 | 0,7  | 19    | 0,01 | 111,3 | 91,1  | 22,3  | 0,65  | 0,99   |
| Хлеб                        | 1\40  | 184  | 4,3  | 0,7   | 35    | 1,1  | 0    | 0     | 18   | 9,6   | 11    | 6,8   | 1,2   | 1,4    |
| <b>итого</b>                |       | 590  | 23   | 19,41 | 72,39 | 1,52 | 18,1 | 27,60 | 19,1 | 130,7 | 231   | 132,1 | 40,49 | 6,47   |
| <b>Обед</b>                 |       |      |      |       |       |      |      |       |      |       |       |       |       |        |
| Яйцо вареное                | 1 шт  | 49   | 4    | 4,6   | 0,28  | 0    | 0,03 | 100   | 0,24 | 22    | 75,8  | 0     | 1     | 4,8    |
| Суп - Харчо                 | 1\200 | 128  | 5,5  | 1,8   | 9,8   | 0,1  | 7,5  | 10    | 0,3  | 29    | 104   | 27    | 0,8   | 1,1    |
| Биточки рыбные              | 1\70  | 83   | 4,3  | 2,3   | 4,9   | 0,04 | 2,8  | 1,9   | 0,3  | 18    | 83    | 18    | 0,5   | 0,8    |
| Каша гречневая рассыпчатая  | 1/150 | 173  | 5,4  | 5,7   | 9,8   | 0,1  | 0    | 24    | 0,4  | 14    | 134   | 88    | 3,1   | 3,6    |
| Компот из изюма             | 1/200 | 92   | 2,7  | 29    | 7,5   | 20   | 0,4  | 0     | 0,01 | 0,02  | 0     | 19,4  | 16    | 25,2   |
| Хлеб                        | 1\40  | 184  | 4,3  | 0,7   | 35    | 1,1  | 0    | 0     | 18   | 9,6   | 11    | 6,8   | 1,2   | 1,4    |

|                              |        |     |      |       |       |       |      |       |      |       |       |       |       |      |
|------------------------------|--------|-----|------|-------|-------|-------|------|-------|------|-------|-------|-------|-------|------|
| <b>итого</b>                 |        | 536 | 20,8 | 38,4  | 57,48 | 21,24 | 10,7 | 111,9 | 18,9 | 78,62 | 273,8 | 71,2  | 19,5  | 33,3 |
| <b>Обед</b>                  |        |     |      |       |       |       |      |       |      |       |       |       |       |      |
| Салат "Витаминный"           | 1./60  | 42  | 0,8  | 1,9   | 3,9   | 0,05  | 3,7  | 0     | 2,7  | 13    | 25    | 10    | 0,4   | 0,8  |
| Борщ из свежей капусты       | 1\200  | 71  | 1,6  | 3,6   | 8     | 0,07  | 8,8  | 0     | 1,9  | 28    | 52    | 23    | 1,1   | 1,4  |
| Печень по -строгановский     | 1./60  | 99  | 9,4  | 7,4   | 3,9   | 0,05  | 0    | 17    | 0,3  | 10    | 99    | 11,5  | 1,4   | 2,4  |
| Картофельное пюре            | 1/150  | 101 | 3,8  | 4,1   | 31,4  | 0,06  | 1,7  | 0     | 2,4  | 83    | 19    | 29    | 0,4   | 0,5  |
| Кофейный напиток             | 1\200  | 28  | 0,2  | 1,4   | 2,9   | 0,01  | 4,7  | 0     | 0,9  | 2,5   | 37    | 29    | 0,02  | 0,5  |
| Хлеб                         | 1\40   | 184 | 4,3  | 0,7   | 35    | 1,1   | 0    | 0     | 18   | 9,6   | 11    | 6,8   | 1,2   | 1,4  |
| <b>Итого</b>                 |        | 525 | 20,1 | 15    | 85,1  | 1,34  | 14,2 | 234   | 25,3 | 108,1 | 224   | 97,8  | 4,52  | 7    |
| <b>Обед</b>                  |        |     |      |       |       |       |      |       |      |       |       |       |       |      |
| Салат из моркови с яблоками  | 1\60   | 58  | 0,7  | 3,7   | 3,2   | 0,03  | 7,9  | 0     | 1,7  | 21    | 19    | 12,3  | 0,6   | 0,7  |
| Суп с крупой и фрикадельками | 1/200  | 125 | 6,4  | 9,8   | 7,9   | 0,04  | 0,3  | 7,1   | 2,5  | 20    | 110   | 21    | 1,3   | 4,6  |
| Гуляш из говядины            | 1\80   | 138 | 13   | 16    | 3,5   | 0,03  | 0,5  | 21    | 0,6  | 14    | 77    | 11,7  | 1,3   | 2,2  |
| Макаронные изделия отварные  | 1/150  | 79  | 3,7  | 4,8   | 37    | 0,04  | 0    | 24    | 0,3  | 9,4   | 80    | 26    | 0,05  | 0,6  |
| Кисель витаминный            | 1/200  | 102 | 0,2  | 0,2   | 14,8  | 0,04  | 2,3  | 38    | 1,3  | 134   | 109   | 27    | 1,3   | 1,6  |
| Хлеб                         | 1\40   | 184 | 4,3  | 0,7   | 35    | 1,1   | 0    | 0     | 18   | 9,6   | 11    | 6,8   | 1,2   | 1,4  |
| <b>Итого</b>                 |        | 686 | 28,3 | 35,2  | 101,4 | 1,24  | 10,5 | 45    | 23,1 | 188   | 406   | 104,8 | 5,75  | 11,1 |
| <b>Обед</b>                  |        |     |      |       |       |       |      |       |      |       |       |       |       |      |
| Салат "Винегрет"             | 1./60  | 53  | 0,7  | 3,7   | 3,6   | 0,03  | 7,9  | 0     | 1,7  | 21    | 19    | 12,3  | 0,6   | 0,8  |
| Суп рассольник с мясом       | 1\200  | 120 | 2,1  | 5,11  | 16,59 | 0,1   | 7,54 | 0     | 0    | 0     | 26,45 | 71,95 | 25,9  | 0,98 |
| Плов из курицы               | 1/180  | 147 | 10   | 11    | 2,1   | 0,05  | 0,3  | 13    | 0,3  | 8,4   | 77    | 11,7  | 1,3   | 2,2  |
| Какао с молоком              | 1\200  | 94  | 3,3  | 2,9   | 13,8  | 0,03  | 0,7  | 19    | 0,01 | 111,3 | 91,1  | 22,3  | 0,65  | 0,99 |
| Хлеб                         | 1\40   | 184 | 4,3  | 0,7   | 35    | 1,1   | 0    | 0     | 18   | 9,6   | 11    | 6,8   | 1,2   | 1,4  |
| <b>Итого</b>                 |        | 598 | 20,4 | 23,41 | 71,09 | 0,493 | 34,1 | 24,2  | 0,77 | 4,55  | 390,1 | 85,06 | 191,4 | 5,53 |
| <b>Обед</b>                  |        |     |      |       |       |       |      |       |      |       |       |       |       |      |
| Салат из морковью с изюмом   | 1./60  | 92  | 1,3  | 3,2   | 6,6   | 0,8   | 6,2  | 2,7   | 4,6  | 41    | 18    | 0,4   | 0,8   | 0,6  |
| Щи из свежей капусты         | 1/200  | 52  | 1,3  | 3,5   | 3,6   | 0,03  | 11   | 0     | 1,9  | 38    | 31    | 14    | 0,5   | 0,7  |
| Котлеты из говядины          | 1./60  | 141 | 5,6  | 9,2   | 10,2  | 0,09  | 32   | 2,7   | 0,8  | 32    | 109   | 15    | 1,6   | 2,8  |
| Каша пшенная рассыпчатая     | 1./150 | 139 | 8,9  | 8,5   | 35    | 0,08  | 0,9  | 51    | 0,6  | 175   | 283   | 39    | 1,1   | 1,4  |
| Компот из свежих плодов      | 1\200  | 48  | 0,1  | 11,3  | 48    | 0,01  | 21,7 | 0     | 0,2  | 10,8  | 9,2   | 8,9   | 0,41  | 0,4  |
| Хлеб                         | 1\40   | 184 | 4,3  | 0,7   | 35    | 1,1   | 0    | 0     | 18   | 9,6   | 11    | 6,8   | 1,2   | 1,4  |

|                                  |       |     |      |       |       |      |      |       |      |       |       |       |       |       |
|----------------------------------|-------|-----|------|-------|-------|------|------|-------|------|-------|-------|-------|-------|-------|
| <b>Итого</b>                     |       | 656 | 21,5 | 36,4  | 138,4 | 2,1  | 71,8 | 56,4  | 26,1 | 306,4 | 461,2 | 84,1  | 5,61  | 7,3   |
| <b>Обед</b>                      |       |     |      |       |       |      |      |       |      |       |       |       |       |       |
| Яйцо вареное                     | 1 шт  | 49  | 4    | 4,6   | 0,28  | 0    | 0,03 | 100   | 0,24 | 22    | 75,8  | 0     | 1     | 4,8   |
| Уха рыбацкая                     | 1\200 | 83  | 5,5  | 1,8   | 9,8   | 0,1  | 7,5  | 10    | 0,3  | 29    | 104   | 27    | 0,8   | 1,1   |
| Рыба тушеная                     | 1\70  | 92  | 5,7  | 0,9   | 5,1   | 0,06 | 1,3  | 3,6   | 0,8  | 16    | 87    | 16    | 0,4   | 0,6   |
| Каша гречневая рассыпчатая       | 1/150 | 173 | 5,4  | 5,7   | 9,8   | 0,1  | 0    | 24    | 0,4  | 14    | 134   | 88    | 3,1   | 3,6   |
| Компот из курага                 | 1/200 | 73  | 3,2  | 4,1   | 36    | 0,02 | 1,3  | 42    | 0,9  | 145   | 120   | 26    | 1,6   | 1,7   |
| Хлеб                             | 1\40  | 184 | 4,3  | 0,7   | 35    | 1,1  | 0    | 0     | 18   | 9,6   | 11    | 6,8   | 1,2   | 1,4   |
| <b>Итого</b>                     |       | 654 | 24,9 | 73,25 | 206,3 | 65,4 | 35   | 221,5 | 3,15 | 1,987 | 530,1 | 734,7 | 232,8 | 10,97 |
| <b>Обед</b>                      |       |     |      |       |       |      |      |       |      |       |       |       |       |       |
| Салат из свеклы с грецким орехом | 1./60 | 48  | 4,5  | 11,9  | 11,8  | 5,8  | 8,5  | 0,3   | 3,2  | 5,9   | 12    | 9,9   | 8,8   | 0,13  |
| Суп домашний                     | 1/200 | 106 | 1,3  | 3,5   | 3,6   | 0,03 | 11   | 0     | 1,9  | 38    | 31    | 14    | 0,5   | 0,7   |
| Капуста тушеная                  | 1/150 | 125 | 6,4  | 7,8   | 7,9   | 0,04 | 0,2  | 5,6   | 2,5  | 16    | 88    | 17    | 1,2   | 1,6   |
| Сок натуральный                  | 1/200 | 79  | 0    | 0,01  | 14    | 0,01 | 0,1  | 2,9   | 0    | 0,5   | 0,03  | 0,01  | 0,13  | 0,28  |
| Хлеб                             | 1\40  | 184 | 4,3  | 0,7   | 35    | 1,1  | 0    | 0     | 18   | 9,6   | 11    | 6,8   | 1,2   | 1,4   |
| <b>Итого</b>                     |       | 542 | 16,5 | 23,91 | 72,3  | 6,98 | 19,8 | 8,8   | 25,6 | 32    | 142   | 47,71 | 11,83 | 4,11  |