



"Утверждаю"

Директор МБОУ СОШ с. Владимировка

/Чамбал А.К./

"01" декабря 2023 год

**Меню для обучающихся начальных классов МБОУ СОШ с. Владимировка Тандинского кожууна  
Республика Тыва ( возраст 7 - 11лет) с 04 декабря по 16 декабря**

	Выход	Калл	Б	Ж	У	В1	С	А	В2	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>Обед</b>														
Банан	1/180	88	25,38	21,2	44,6	0,48	12	0	0,36	9,6	33,6	50,4	0,4	0,34
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
Каша пшеничная 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 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>		733	69,68	54,5	150,3	2,21	36,9	301	24,6	251,3	521,7	400,1	46,92	9,556
<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 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
Чай с лимоном	1\200	62	0,4	0,1	14,5	0	0	0	7,5	11	4,8	0,95	0,8	0,24
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>		580	17,3	17,51	72,39	1,29	15,9	27,00	19,9	49,8	150,3	104,3	31,3	6,02
<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 домашний	1/200	106	1,3	3,5	3,6	0,03	11	0	1,9	38	31	14	0,5	0,7
Жаркое по - домашнему	1/180	156	14,7	2,7	191	0,05	1	96	0,6	24	63	18	1,3	1,6
Кисель витаминный	1/200	102	0,2	0,2	14,8	0,04	2,3	38	1,3	134	109	27	1,3	1,2
Хлеб	1\40	233	7,6	0,6	52,3	0,1	0	0	0,07	0,9	20	65	14	0,9
<b>Итого</b>		660	26,3	27	265,1	0,25	14,6	134,2	3,98	197,5	309	138	25,1	64,4

<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>															
Мандарин	1/100	58	22,4	29,1	4,1	0,36	4,7	0	3,2	19	32	15	0,8	0,9	
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	
Котлеты из курицы	1./60	119	6,9	6,3	1,9	0,08	6,9	0	2,1	3,9	38	27	1,9		
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>		561	39,2	41,1	83,3	1,68	15,2	234	27,6	114,1	170	102,8	5,42	4,7	
<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	
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	
Чай с сахаром	1\200	47	1,9	29	11	20	0,4	0	0,01	0,02	0	19,4	13,98	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>		615	30,1	62,2	98,3	1,26	4,4	45	24,1	46,02	303	94,9	18,23	34,8	
<b>Обед</b>															
Яблоки	1/200	38	4,2	4,8	5,2	3,4	45	67	12	32	41	26	2,4	2,3	
Суп гороховый	1/200	102	5,9	2,9	12	0,2	0,4	16	0,2	37	75	29	2,1	2,6	
Тефтели из говядины	1./60	132	12	24	19	0,09	32	2,7	0,8	32	109	15	1,6	2,8	
Каша пшеничная рассыпчатая	1./150	139	8,9	8,5	35	0,08	0,9	51	0,6	175	283	39	1,1	1,4	
Чай с лимоном	1\200	62	0,4	0,1	14,5	0	0	0	7,5	11	4,8	0,95	0,8	0,24	
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>		657	35,7	41	120,7	4,87	78,3	136,7	39,1	296,6	523,8	116,8	9,2	10,74	



Свежий помидор	1/60	49	0,6	0,2	1,4	0,03	2,8	2,6	0,1	13	18	9,5	0,4	0,6
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
Чай с сахаром	1\200	47	1,9	29	11	20	0,4	0	0,01	0,02	0	19,4	13,98	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>		622	29,9	60,5	95,8	1,24	3,5	45	21,5	46,02	296	94,4	18,23	34,6