

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

"08" января 2024 год

Меню для обучающихся начальных классов МБОУ СОШ с. Владимировка Тандинского кожууна  
Республика Тыва ( возраст 7 - 11лет) с 09 января по 20 января

	Выход	Калл	Б	Ж	У	В1	С	А	В2	Е	Ca	P	Mg	Fe
<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 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 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 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>		607	28,1	26,4	105,9	1,42	4,6	61	29,3	94	272,8	84,45	5,85	7,84
<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 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>		607	20,2	20,31	72,09	0,493	34,1	24,2	0,77	4,55	390,1	85,06	191,4	5,53
<b>Обед</b>														
Яйцо вареное	1 шт	49	4	4,6	0,28	0	0,03	0	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
Напиток из шиповника	1\200	84	0,6	0,1	20	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>		528	18,7	9,5	69,98	21,24	10,7	35,9	18,9	78,62	273,8	71,2	17,48	33,3

<b>Обед</b>															
Салат из свеклы с чесноком	1./60	32	0,8	1,7	2,8	0,05	3,7	0	2,7	13	25	10	0,4	0,8	
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	
Жаркое по - домашнему	1/180	156	14,7	2,7	191	0,07	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	4,3	0,7	35	1,1	0	0	18	9,6	11	6,8	1,2	1,4	
<b>Итого</b>		575	21,3	8,6	247,2	1,29	17	234	24,5	156,6	130	57,8	4,7	4,3	
<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	
Капуста тушенная	1/150	125	6,4	7,8	7,9	0,04	0,2	5,6	2,5	16	88	17	1,2	1,6	
Кофейный напиток	1\200	58	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>		536	14,7	33,4	52,8	1,2	16	5,6	22,5	28,7	253	80,8	10,92	64,2	
<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	
Тефтели из говядины	1./60	132	12	24	19	0,09	32	2,7	0,8	32	109	15	1,6	2,8	
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>		669	51,88	53,7	167,7	1,92	44,6	42,7	20,1	117,7	327,8	141,6	6,04	8,34	
<b>Обед</b>															
Яблоки	1/200	89	4,2	4,8	5,2	3,4	45	67	12	32	41	26	2,4	2,3	
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>		634	23,9	24,51	72,69	0,493	34,1	24,2	0,77	4,55	390,1	85,06	191,4	5,53	
<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	

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 рисовая рассыпчатая	1\200	102	3,1	7,2	9,1	0,12	3,7	29	0,15	38	77	24	0,6	1,1
Напиток из шиповника	1\200	84	0,6	0,1	20	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>		621	37,3	49,8	82	1,7	51,8	31,7	24,1	136,6	260	94,2	18,68	32,1
<b>Обед</b>														
Огурцы свежие	1./60	24	1,1	0,2	3,8	0,06	25	133	0,04	0,7	14	26	20	0,09
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 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>		648	22	73,25	206,3	65,4	35	221,5	3,15	1,987	530,1	734,7	232,8	10,97
<b>Обед</b>														
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 домашний	1/200	106	1,3	3,5	3,6	0,03	11	0	1,9	38	31	14	0,5	0,7
Запеканка из вермишели с яйцом	1/100	203	10,3	6,6	2,1	1,9	0	0	1,6	2,1	20	1,4	2,9	3,1
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>		621	16,5	11,01	56,1	3,07	13,9	5,5	21,6	25,2	80,03	31,71	5,13	6,08
<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 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
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
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>		651	41,7	68,4	92,1	1,57	8,6	234	29,7	113,6	258,9	349	58,91	35,616