



"Утверждаю"

Директор МБОУ СОШ с. Владимировка

/Чамбал А.К./

"15" декабря 2023 год

**Меню для обучающихся начальных классов МБОУ СОШ с. Владимировка Тандинского кожууна  
Республика Тыва ( возраст 7 - 11лет) с 18 декабря по 30 декабря**

	Выход	Калл	Б	Ж	У	В1	С	А	В2	Е	Ca	P	Mg	Fe
<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
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
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
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>		512	17,2	3,7	73,7	21,32	34,2	146,6	19,2	55,32	216	95,2	36,38	28,39
<b>Обед</b>														
Груша	1/150	61	21,5	28,3	32,9	21,8	12	0	2,2	29	21	18	0,2	0,3
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
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
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	184	4,3	0,7	35	1,1	0	0	18	9,6	11	6,8	1,2	1,4
<b>Итого</b>		633	55,9	53,9	131,3	23,39	20,8	234	27,5	182	292,9	100,8	45,28	8,116
<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
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>		637	30,2	61,5	92,7	1,28	4,4	21	26,2	119,6	242	97,9	18,58	34,7
<b>Обед</b>														
Апельсин	1/270	54	20,4	23,6	33,2	21,4	14	0	2,8	32	27	0,5	0,8	0,5
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
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>		695	52,1	59,8	154,3	22,88	47,5	69,7	22,8	305,7	524,2	104,7	7,49	9,3
<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>														
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
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	233	7,6	0,6	52,3	0,1	0	0	0,07	0,9	20	65	14	0,9
<b>Итого</b>		620	26,5	26,9	264,8	0,21	12,3	96,15	10,2	74,5	204,8	112	24,6	63,44
<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
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
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>		665	41,9	73,25	206,3	65,4	35	221,5	3,15	1,987	530,1	734,7	232,8	10,97

<b>Обед</b>															
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	
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	
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>		646	39,68	41,81	116,5	1,82	23,1	31,7	21,2	89,7	261,6	110,2	4,43	6,62	