

"Утверждаю"  
 Директор МБОУ СОШ с. Владимировка  
 /Чамбал А.К./  
 "29" января 2024 год

**Меню для обучающихся начальных классов МБОУ СОШ с. Владимировка Тандинского кожууна  
 Республика Тыва ( возраст 7 - 11лет) с 30 января по 09 февраля**

	Выход	Калл	Б	Ж	У	В1	С	А	В2	Е	Ca	P	Mg	Fe
<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 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>		594	20,3	19,91	68,89	0,493	34,1	24,2	0,77	4,55	390,1	85,06	191,4	5,53
<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 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	184	4,3	0,7	35	1,1	0	0	18	9,6	11	6,8	1,2	1,4
<b>Итого</b>		590	21,3	9	248,3	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>														



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>														
Яйцо вареное	1 шт	49	4	4,6	0,28	0	0,03	0	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 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>		673	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>														
Яблоки	1/200	89	4,2	4,8	5,2	3,4	45	67	12	32	41	26	2,4	2,3
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
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
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>		660	38,5	34,31	97,2	4,97	53,9	234	39,4	125,1	222,9	345,3	46,66	9,096