



Утверждаю"

Директор МБОУ СОШ с. Владимировка

/Чамбал А.К./

"09" марта 2024 год

**Меню для обучающихся начальных классов МБОУ СОШ с. Владимировка Тандинского кожууна  
Республика Тыва ( возраст 7 - 11лет) с 11 марта по 23 марта**

	Выход	Калл	Б	Ж	У	В1	С	А	В2	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>Обед</b>														
Творог со сметаной	1./60	86	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
Окорочка тушеная	1./60	157	1,8	1,7	0	6,7	8,4	0	11	6	2,3	32	9,6	18
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>		613	15,1	25,4	70,5	8,04	9,3	16,15	29,7	73,3	193,5	96,2	21,59	82,6
<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 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
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
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
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>		681	29,3	25,11	96,89	1,37	12,1	234	21,9	200,1	176,5	156,8	29,92	7,28
<b>Обед</b>														
Салат из свеклы с чесноком	1./60	89	0,8	1,7	2,8	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
Капуста тушеная	1/150	149	6,4	7,8	7,9	0,04	0,2	5,6	2,5	16	88	17	1,2	1,6
Чай с лимоном	1\200	78	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>		606	12,8	13,8	63,8	1,22	14,9	5,6	25,1	49,6	159,8	48,75	4,1	4,74
<b>Обед</b>														
Яйцо вареное	1 шт	82	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	105	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	111	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>		610	18,7	9,5	69,98	21,24	10,7	111,9	18,9	78,62	273,8	71,2	17,48	33,3
<b>Обед</b>														
Огурцы свежие	1./60	58	1,1	0,2	3,8	0,06	25	133	0,04	0,7	14	26	20	0,09
Щи из свежей капусты	1/200	109	1,3	3,5	3,6	0,03	11	0	1,9	38	31	14	0,5	0,7
Печень по -строгановский	1./60	119	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
Сок натуральный	1/200	85	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>		656	19,9	15,91	91,7	1,31	37,8	152,9	22,6	141,8	174	87,31	23,63	5,37
<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
Борщ из свежей капусты	1\200	89	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
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
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>		603	36,3	61,6	63,2	21,63	36,3	263	25,1	75,62	239,9	333,7	60,33	32,316
<b>Обед</b>														
Свежий помидор	1/60	65	0,6	0,2	1,4	0,03	2,8	2,6	0,1	13	18	9,5	0,4	0,6
Суп гороховый	1/200	102	5,9	2,9	12	0,2	0,4	16	0,2	37	75	29	2,1	2,6
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
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>		638	21,1	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 "Винегрет"	1./60	84	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	
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>		602	17,1	18,81	61,19	0,2	15,4	27	2,81	41,3	182,5	132,4	30,52	6,38	
<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 пшенная 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	78	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>		652	42,9	51,1	102,4	1,66	15,7	53,7	24,5	246,6	470,8	90,75	6	7,44	
<b>Обед</b>															
Салат "Рыбный"	1./60	103	3,2	12,3	0,06	7,8	1,3	2,5	12	51	16	18	0,54	0,35	
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>		708	27,3	25,5	95,76	9,16	10,1	27,6	31,5	235,6	472	181,8	7,64	8,75	
<b>Обед</b>															
Салат " Овощной"	1\60	57	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 с вермишелью	1/200	96	6,4	9,8	7,9	0,04	0,3	7,1	2,5	20	110	21	1,3	4,6	
Окорочка тушеная	1./60	157	1,8	1,7	0	6,7	8,4	0	11	6	2,3	32	9,6	18	
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	85	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>		680	19,8	19,11	92,2	8,16	9,8	0	34,8	100,7	155,8	107,5	22,57	25,18	

<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
Борщ из свежей капусты	1\200	89	1,6	3,6	8	0,07	8,8	0	1,9	28	52	23	1,1	1,4
Куриное котлеты	1\80	138	13	16	3,5	0,03	0,5	21	0,6	14	77	11,7	1,3	2,2
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
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>		618	24,6	60,2	69,8	1,35	17,1	50	22,4	82,62	236	97,2	18,78	32