



"Утверждаю"  
 Директор МБОУ СОШ с. Владимировка  
*А.К. Чамбал* /Чамбал А.К./  
 "12" апреля 2024 год

**Меню для обучающихся начальных классов МБОУ СОШ с. Владимировка Тандинского кожууна  
 Республика Тыва ( возраст 7 - 11лет) с 15 апреля по 27 апреля**

	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
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
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>		594	26,3	39,7	74	1,37	1,4	37,15	19,3	81,3	268,2	75,9	13,29	66,8
<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
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>		638	20,2	20,31	72,09	0,22	15,4	46	1,92	150,1	236,6	125,7	31,15	6,87
<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
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	0,05	1	96	0,6	24	63	18	1,3	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>		562	21,6	10,2	250,7	1,98	18,2	98,7	25,1	85,6	127,8	40,15	4,6	4,54
<b>Обед</b>														





Салат из свеклы с чесноком	1./60	66	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 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>		552	14,7	42,7	60,3	1,22	15,1	5,6	25,1	38,62	155	67,2	17,28	29,7

<b>Обед</b>														
Салат "Витаминный"	1./60	148	0,8	1,9	3,9	0,05	3,7	0	2,7	13	25	10	0,4	0,8
Солянка сборная мясная	1/200	108	6,4	9,8	7,9	0,04	0,3	7,1	2,5	20	110	21	1,3	1,4
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
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>		645	21,7	24,8	51,8	0,15	4	13	6,4	33,5	260	78,5	4,22	6,3
<b>Обед</b>														
Салат "Оливье"	1/60	67	0,6	0,2	1,4	0,03	2,8	2,6	0,1	13	18	9,5	0,4	0,6
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 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	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>		661	21,1	22,2	99,7	1,33	13,8	53,7	21,4	240,6	456,8	85,25	5,6	7,14
<b>Обед</b>														
Салат "Рыбный"	1./60	77	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	134	5,4	5,7	9,8	0,1	0	24	0,4	14	134	88	3,1	3,6
Напиток из шиповника	1\200	110	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>		680	24,7	21,5	79,76	9,16	9,2	27,6	31,5	90,62	352	175,2	20,02	32,25
<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
Овсяный суп с овощами	1/200	127	6,5	6,8	4,9	0,05	18,4	9,2	2,8	39	54	13,5	0,7	1,2
Куриные 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
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>		694	27,6	34,41	69,7	1,33	26,4	50	23,3	83,1	238	68,31	4,53	6,88