



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

**Меню для обучающихся начальных классов МБОУ СОШ с. Владимировка Тандинского кожууна  
Республика Тыва ( возраст 7 - 11лет) с 01 апреля по 13 апреля**

	Выход	Калл	Б	Ж	У	В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe
<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
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 тушенная	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
Чай с сахаром	1\200	104	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>		605	36,3	63,4	62,1	28,36	13,9	16	32,4	71,62	120,3	102,2	27,68	48,1
<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
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>		628	17,5	17,51	78,39	0,2	15,4	27	2,31	58,9	164,7	117,8	31,19	6,48
<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 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	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>		605	37,38	33,3	105,6	1,65	23,2	5,6	22,8	46,2	168,4	89,15	4,1	4,28

<b>Обед</b>														
Яйцо вареное	1 шт	123	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	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>		650	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>														
Яблоки	1/200	89	4,2	4,8	5,2	3,4	45	67	12	32	41	26	2,4	2,3
Суп с крупой и фрикадельками	1/200	125	6,4	9,8	7,9	0,04	0,3	7,1	2,5	20	88	21	1,3	1,2
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
Напиток из облепихи	1/200	79	2,8	2,9	21,8	0,08	1,9	0	3,5	56	29	46	2,6	2,7
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>		697	30,9	29,7	105,2	4,73	48,9	91,1	38,7	210,6	287	140,3	9,3	10,5
<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
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>		613	33,8	32,8	70,5	1,67	38,2	301	26,4	209,6	348,9	341,3	45,63	8,316
<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
Куриный крем суп на бульоне	1/200	93	3,7	4,9	4,3	0,9	0,4	0,25	0,32	0,4	34	28	6,7	5,8
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>		650	20,8	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 "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

<b>Обед</b>														
Салат с блинами	1./60	164	7,8	5,6	3,9	6,7	24	0,04	2,8	3,1	45	35	20	23
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
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 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>		678	35,2	44,8	245,8	7,9	42,8	96	24,2	36,72	173	92,7	37,18	52,4