

"Утверждаю"  
 Директор МБОУ СОШ с. Владимировка  
 /Чамбал А.К./  
 "13" сентября 2024 год

**Меню для обучающихся начальных классов МБОУ СОШ с. Владимировка Тандинского кожууна  
 Республика Тыва ( возраст 7 - 11лет) с 16 сентября по 28 сентября**

	Выход	Калл	Б	Ж	У	В1	С	А	В2	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>Обед</b>														
Салат из капусты белокочанной	1./60	36	0,8	1,9	3,9	0,05	3,7	0	2,7	13	25	10	0,4	0,8
Суп рассольник	1/200	120	2,1	5,11	16,59	0,1	7,54	0	0	0	26,45	71,95	25,9	0,98
Куриное котлеты	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
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>		668	27,6	28,51	127,8	0,32	11,7	45	11,2	48,3	233,3	185,6	42,45	5,72
<b>Обед</b>														
Творог со сметаной	1./60	96	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
Птица в соусе с томатом	1\80	105	5,1	1,4	120,8	0,1	7,54	0	0	0	26,45	71,95	25,9	0,68
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
Компот из смеси 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	233	7,6	0,6	52,3	0,1	0	0	0,07	0,9	20	65	14	0,9
<b>итого</b>		759	22,2	10,6	228,2	0,29	8,64	60	0,08	0,92	65,65	190,4	41,69	3,58
<b>Обед</b>														
Салат из моркови 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	95	1,3	3,5	3,6	0,7	11	0	1,9	38	31	14	0,5	0,7
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	103	0,2	1,4	2,9	0,01	4,7	0	0,9	2,5	37	29	0,02	0,5
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>		670	20,8	22,81	114	0,35	31,1	24	3,47	237,4	416,5	231,3	103,3	36,46

<b>Обед</b>															
Яйцо вареное	1шт	49	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	
Рыба, тушеная в томате с овощами	1\100	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	128	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	233	7,6	0,6	52,3	0,1	0	0	0,07	0,9	20	65	14	0,9	
<b>итого</b>		714	28,8	13,7	97,28	20,36	9,23	138	1,02	65,92	420,8	215,4	32,88	36,2	
<b>Обед</b>															
Салат из свеклы с чесноком	1./60	32	0,8	1,7	2,8	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	
Печень по -строгановский	1./60	89	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	
Кисель витаминный	1/200	102	0,2	0,2	14,8	0,04	2,3	38	1,3	134	109	27	1,3	1,6	
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>		682	28,2	19,7	113,1	0,34	5,7	234	7,97	230,9	363	152	18,8	10,8	
<b>Обед</b>															
Банан	1/180	88	25,4	21,2	44,6	0,48	12	0	0,36	9,6	33,6	50,4	0,4	0,34	
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	
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	
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	233	7,6	0,6	52,3	0,1	0	0	0,07	0,9	20	65	14	0,9	
<b>Итого</b>		682	45,2	70,8	135,2	20,86	56,9	31,7	3,29	108,5	291,6	196,8	31,68	31,74	
<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 рассольник	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	114	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	
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>		692	33,1	30,51	125,7	0,37	32,5	72	1,31	201,6	425,3	214,6	63,1	5,81	



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
Жаркое по - домашнему	1/180	156	14,7	2,7	191	0,05	1	96	0,6	24	63	18	1,3	1,6
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	233	7,6	0,6	52,3	0,1	0	0	0,07	0,9	20	65	14	0,9
<b>Итого</b>		<b>641</b>	<b>28,1</b>	<b>40,7</b>	<b>264</b>	<b>23,62</b>	<b>55,2</b>	<b>163</b>	<b>14,6</b>	<b>56,92</b>	<b>176</b>	<b>151,4</b>	<b>34,8</b>	<b>31,4</b>