



"Утверждаю"

Директор МБОУ СОШ с. Владимировка

/Чамбал А.К./

"30" августа 2024 год

**Меню для обучающихся начальных классов МБОУ СОШ с. Владимировка Тандинского кожууна
Республика Тыва (возраст 7 - 11лет) с 02 сентября по 14 сентября**

	Выход	Калл	Б	Ж	У	В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe
Обед														
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
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
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
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
итого		666	27,7	27,81	122,2	0,34	13,4	21	13,3	121,9	172,3	188,6	42,8	5,62
Обед														
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
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
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 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
итого		691	17	6,9	230,2	0,25	7,74	60	0,08	0,92	65,65	177,4	40,64	2,78
Обед														
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
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
итого		674	20,8	22,81	114	0,35	31,1	24	3,47	237,4	416,5	231,3	103,3	36,46

Обед															
Свежий помидор	1/60	28	0,6	0,2	1,4	0,03	2,8	2,6	0,1	13	18	9,5	0,4	0,6	
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, тушенная 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	
итого		693	25,4	9,3	98,4	20,39	12	40,2	0,88	56,92	363	224,9	32,28	32	
Обед															
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	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	
Итого		739	31,6	22,8	115,5	3,69	47	234	17,3	249,9	379	168	20,8	12,3	
Обед															
Салат из моркови и яблок	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	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	
Итого		652	20,5	53,3	93,8	20,41	52,8	31,7	4,63	119,9	277	158,7	31,88	32,1	
Обед															
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 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	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	
Итого		692	33,1	30,51	125,7	0,37	32,5	72	1,31	201,6	425,3	214,6	63,1	5,81	

Обед															
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	
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	
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	233	7,6	0,6	52,3	0,1	0	0	0,07	0,9	20	65	14	0,9	
Итого		567	22,8	16,6	75,6	0,493	34,1	24,2	0,77	4,55	390,1	85,06	191,4	5,53	
Обед															
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	
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	
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	
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	233	7,6	0,6	52,3	0,1	0	0	0,07	0,9	20	65	14	0,9	
Итого		656	44,7	38,81	240,2	0,8	12,7	40	3,77	66,8	233,5	207	42,98	5,96	
Обед															
Салат "Рыбный"	1./60	49	4	4,6	0,28	0	0,03	100	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	
Биточки рыбные	1\70	79	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	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	
Итого		656	26,8	73,25	206,3	65,4	35	222	3,15	1,987	530,1	734,7	232,8	10,97	
Обед															
Салат "Винегрет"	1./60	51	0,7	3,7	3,6	0,03	7,9	0	1,7	21	19	12,3	0,6	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	125	6,4	7,8	7,9	0,04	0,2	5,6	2,5	16	88	17	1,2	1,6	
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	
Итого		599	16	15,7	87,5	0,21	19,3	5,6	6,17	58	177,2	122,7	16,99	4,6	
Обед															

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
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
Итого		609	27,4	38,7	262,7	20,48	19,6	96,6	3,47	26,48	148,5	144,1	42,34	29,5