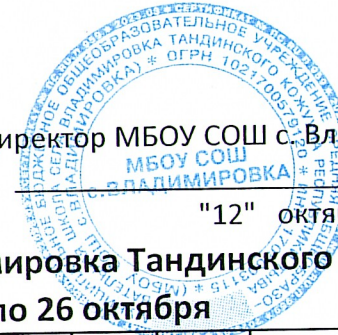


"Утверждаю"
 Директор МБОУ СОШ с. Владимировка / Чамбал А.К./
 "12" октября 2024 год



**Меню для обучающихся начальных классов МБОУ СОШ с. Владимировка Тандинского кожууна
 Республика Тыва (возраст 7 - 11лет) с 14 октября по 26 октября**

	Выход	Калл	Б	Ж	У	В1	С	А	В2	Е	Ca	P	Mg	Fe
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 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 курицы	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	75	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
итого		653	41,3	41,11	245,2	0,7	19,8	24	11,1	40,3	189,7	250,9	67,45	4,3
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
Суп гороховый	1/200	102	5,9	2,9	12	0,2	0,4	16	0,2	37	75	29	2,1	2,6
Тефтели из говядины	1./60	132	12	24	19	0,09	32	2,7	0,8	32	109	15	1,6	2,8
Каша пшеничная рассыпчатая	1./150	91	8,9	8,5	35	0,08	0,9	51	0,6	175	283	39	1,1	1,4
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		710	31,8	36	120,1	0,3	33,6	60	0,08	0,92	220,1	141,3	17,35	6,09
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
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		602	20,8	22,81	114	0,35	31,1	24	3,47	237,4	416,5	231,3	103,3	36,46

Обед															
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	110	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	
итого		696	28,8	13,7	97,28	20,36	9,23	138	1,02	65,92	420,8	215,4	32,88	36,2	
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	
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	
Окорочка тушеная	1./60	87	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	
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		682	40,4	27,3	151,1	7,45	22,5	234	15,7	227,5	216,9	194,4	26,8	22,74	
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 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	
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	
Чай с сахаром	1\200	56	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		690	32,8	64,5	87,7	20,34	8,6	50	6,03	85,92	309	151,1	31,58	34,8	
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 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		696	32,6	30,51	123,3	0,34	10,3	72	1,37	213,9	429,3	198,1	43,5	6,32	

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	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		631	24,5	34,9	76,2	0,493	34,1	24,2	0,77	4,55	390,1	85,06	191,4	5,53	
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	
Суп гороховый	1/200	102	5,9	2,9	12	0,2	0,4	16	0,2	37	75	29	2,1	2,6	
Котлеты из говядины	1/.60	109	5,6	9,2	10,2	0,09	32	2,7	0,8	32	109	15	1,6	2,8	
Макаронные изделия отварные	1/150	75	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		630	23,6	19,21	128,3	0,48	36,2	42,7	4,07	92,8	309	145	18,28	7,98	
Обед															
Яйцо вареное	1шт	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 тушенная	1/150	130	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		604	16	15,7	87,5	0,21	19,3	5,6	6,17	58	177,2	122,7	16,99	4,6	
Обед															

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
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
Чай с сахаром	1\200	56	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		608	25,2	39,1	268,9	21,02	16,4	98,7	7,17	65,92	153	125,8	31,18	29,7