

**Меню для обучающихся классов МБОУ СОШ с. Владимировка Тандинского кожууна
Республика Тыва (возраст 7 - 11лет) с 18 ноября по 30 ноября**



"Утверждаю"
16 ноября 2024 год
Чамбал А.К./

	Выход	Калл	Б	Ж	У	В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Мg	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														
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 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 пшениная 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		680	31,8	36	120,1	0,3	33,6	60	0,08	0,92	220,1	141,3	17,35	6,09
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	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		610	20,8	22,81	114	0,35	31,1	24	3,47	237,4	416,5	231,3	103,3	36,46

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 - 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		671	25,9	9,3	101	20,42	34,2	171	0,82	44,62	359	241,4	51,88	31,49
Обед														
Салат из свеклы и яблок	1/60	103	1,4	3,2	12	1,3	5,39	0,2	1,8	2,1	2,3	3,3	3,2	4
Суп картофельный с макаронами	1/200	98	1,3	1,43	1,52	6,38	3,3	4,4	56	1,7	2,7	1	3	2,8
Запеканка картофельная с мясом	1/150	114	1,33	9,09	2,8	0,07	4,3	0,06	0,2	0,6	36,9	25,4	17,3	83,9
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		650	11,83	14,52	83,4	7,85	15,3	234	59,4	139,3	170,9	121,7	38,8	93,2
Обед														
Салат из капусты белокачанной	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 крупной 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
Куриное 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\150	102	3,1	7,2	9,1	0,12	3,7	29	0,15	38	77	24	0,6	1,1
Компот из облепихи	1\200	55	0,6	2,1	5,6	0,5	26	7,6	0,7	9,6	1,1	0,3	2,3	2,5
Хлеб	1\40	233	7,6	0,6	52,3	0,1	0	0	0,07	0,9	20	65	14	0,9
Итого		689	31,5	37,6	82,3	0,84	34,2	50	6,72	95,5	310,1	132	19,9	12,1
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
Суп молочный с макаронными изделиями	1\200	128	2,1	5,11	16,6	0,1	7,54	0	0	0	26,45	71,95	25,9	0,98
Гуляш из говядины	1\80	94	13	16	3,5	0,03	0,5	21	0,6	14	77	11,7	1,3	2,2
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
Компот из кураги	1\200	33	0,6	0	7,6	0,7	0,5	6,9	1,2	2,1	2	3	1,9	1,7
Хлеб	1\40	233	7,6	0,6	52,3	0,1	0	0	0,07	0,9	20	65	14	0,9
Итого		636	35,7	33,01	119	0,57	17,4	72	2,17	193,6	421,9	209,4	54,14	7,58
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
Лагман с говядиной	1/200	65	7,7	8,1	9,7	2,8	6,1	10	4,4	7,8	1,5	11	3,3	6,7
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		644	30,9	39,5	82,3	0,493	34,1	24,2	0,77	4,55	390,1	85,06	191,4	5,53
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
Куриный овощной суп	1/200	70	4,4	2	4,3	2,5	17	15	3,3	0,16	1,6	3,7	2,5	2,1
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		624	22	20,31	121	2,76	57	41,7	6,17	63,96	229,6	122	18,88	7,38
Обед														
Яйцо вареное	шт	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
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		664	26,8	73,25	206	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	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	269	21,02	16,4	98,7	7,17	65,92	153	125,8	31,18	29,7