

**Меню для обучающихся начальных классов МБОУ СОШ с. Владимировка Тандинского кожууна  
Республика Тыва ( возраст 7 - 11лет) с 05 ноября по 16 ноября**



"Утверждаю"  
"26" октября 2024 год

	Выход	Калл	Б	Ж	У	В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Мg	Fe
<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 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
<b>Итого</b>		<b>627</b>	<b>19,7</b>	<b>13,71</b>	<b>243,9</b>	<b>0,39</b>	<b>18,8</b>	<b>24</b>	<b>10,6</b>	<b>34,3</b>	<b>182,7</b>	<b>245,9</b>	<b>67,05</b>	<b>4,2</b>
<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
Суп гороховый	1/200	102	5,9	2,9	12	0,2	0,4	16	0,2	37	75	29	2,1	2,6
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>		<b>677</b>	<b>20,8</b>	<b>22,81</b>	<b>114</b>	<b>0,35</b>	<b>31,1</b>	<b>24</b>	<b>3,47</b>	<b>237,4</b>	<b>416,5</b>	<b>231,3</b>	<b>103,3</b>	<b>36,46</b>
<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	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
<b>Итого</b>		<b>696</b>	<b>28,8</b>	<b>13,7</b>	<b>97,28</b>	<b>20,36</b>	<b>9,23</b>	<b>138</b>	<b>1,02</b>	<b>65,92</b>	<b>420,8</b>	<b>215,4</b>	<b>32,88</b>	<b>36,2</b>

<b>Обед</b>														
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 с вермишелью	1/200	104	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>		680	28,1	21,7	113,9	0,32	9,9	234	6,97	238,9	357	154,3	19	10,8
<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 Домашний	1/200	106	1,3	3,5	3,6	0,03	11	0	1,9	38	31	14	0,5	0,7
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
<b>Итого</b>		671	27,7	58,2	83,4	20,33	19,3	50	5,43	103,9	230	144,1	30,78	30,9
<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 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	102	13	16	3,5	0,03	0,5	21	0,6	14	77	11,7	1,3	2,2
Каша пшеничная рассыпчатая	1./150	67	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>		642	54,4	59,41	126	0,67	12,2	72	4,47	219,9	443,3	203,6	43,9	6,62
<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
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
<b>Итого</b>		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
<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 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
<b>Итого</b>		622	23,9	17,71	129,3	0,49	57,5	176	1,41	80,5	298	161	37,88	7,27
<b>Обед</b>														
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
<b>Итого</b>		656	26,8	73,25	206,3	65,4	35	222	3,15	1,987	530,1	734,7	232,8	10,97
<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	110	21	1,3	4,6
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
<b>Итого</b>		661	24,6	23,1	93,4	3,59	45,7	79,7	17,1	69	278,2	143,4	19,59	10
<b>Обед</b>														
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
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>		610	24,6	39,6	262	20,25	18,1	96	4,27	45,92	154	137,7	33	29,8