

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
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
<b>Итого</b>		635	24,9	36,93	262	27,33	10,9	103	61,3	65,92	103,7	103,8	33,08	31,1

Мандарин	1/100	58	22,4	29,1	4,1	0,36	4,7	0	3,2	19	32	15	0,8	0,9
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 курицы	1/180	147	10	11	2,1	0,05	0,3	13	0,3	8,4	77	11,7	1,3	2,2
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>		597	51	51,7	82	0,493	34,1	24,2	0,77	4,55	390,1	85,06	191,4	5,53
<b>Обед</b>														
Салат "Оливье"	1/60	121	0,6	0,2	1,4	0,03	2,8	2,6	0,1	13	18	9,5	0,4	0,6
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
<b>Итого</b>		687	21,9	16,81	119	2,76	51,9	44,3	4,57	55,96	228,6	119,2	18,68	7,28
<b>Обед</b>														
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
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
Виточки 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
<b>Итого</b>		643	23,4	73,25	206	65,4	35	222	3,15	1,987	530,1	734,7	232,8	10,97
<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 Домашний	1/200	106	1,3	3,5	3,6	0,03	11	0	1,9	38	31	14	0,5	0,7
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
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>		588	10,93	16,99	82,4	0,24	23,4	0,06	3,87	42,6	126,1	131,1	33,09	86,9
<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



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



"Утверждаю"  
Директор МБОУ СОШ с. Владимировка  
МБОУ СОШ с. Владимировка  
/Чамбал А.К./

29" ноября 2024 год

	Выход	Обед															
		Калл	Б	Ж	У	В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Мг	Fe			
Яблоки	1/200	89	4,2	4,8	5,2	3,4	45	67	12	32	41	26	2,4	2,3			
Суп рассольник	1/200	120	2,1	5,11	16,6	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	121	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>		684	23,1	16,81	246	3,74	60,1	91	19,9	53,3	198,7	261,9	69,05	5,7			
<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 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			
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>		678	29,1	33,2	126	20,27	33,3	60	0,08	0,92	129	138,4	30,68	30,3			
<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			
Ци 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 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			
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>		664	21,8	32,1	82,5	0,9	12	27,2	2,69	67,8	245,2	119,7	103,3	36,46			