

**Меню для обучающихся начальных классов МБОУ СОШ с. Владимировка Тандинского кожууна
Республика Тыва (возраст 7 - 11лет) с 16 декабря по 28 декабря**



"Утверждаю"
Директор МБОУ СОШ с. Владимировка
Тандинского кожууна
Чамбал А.К./
"13" декабря 2024 год

	Выход	Калл	Б	Ж	У	В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Мg	Fe
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 рассольник	1/200	120	2,1	5,11	16,6	0,1	7,54	0	0	0	26,45	71,95	25,9	0,68
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
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
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		654	19,1	16,11	216	0,47	22,5	29	10,4	62,9	179,7	243,9	67,6	4,7
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
Тфтели 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
Итого		730	29,1	33,2	126	20,27	33,3	60	0,08	0,92	129	138,4	30,68	30,3
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 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
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		683	21,4	33,4	65,3	0,9	16,5	27,2	3,19	50,2	263	134,3	103,3	36,46

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 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
Итого		635	31,1	42,6	81,3	0,493	34,1	24,2	0,77	4,55	390,1	85,06	191,4	5,53
Обед														
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
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
Каша пшенная рассыпчатая	1/150	91	8,9	8,5	35	0,08	0,9	51	0,6	175	283	39	1,1	1,4
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		735	28,6	21,41	125	0,5	36,2	72,3	1,77	258,4	505	157,5	19,33	8,58
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
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
Быточки 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 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		636	45,2	73,25	206	65,4	35	222	3,15	1,987	530,1	734,7	232,8	10,97
Обед														
Салат "Винегрет"	1/60	68	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
Итого		605	10,93	16,99	82,4	0,24	23,4	0,06	3,87	42,6	126,1	131,1	33,09	86,9
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

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