

Утверждаю:

Директор МБОУ «Таяндинская СОШ»

_____ Н.В.Дельянова

«02» сентября 2025г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ МБОУ «ТАЯНДИНСКАЯ СОШ» В ВОЗРАСТЕ с 12 лет и старше ДЕТИ ОВЗ

ДЕНЬ: Понедельник

НЕДЕЛЯ: Первая

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Мq	Р	Ре
267	Каша рисовая	200	5,26	11,66	25,06	226,2	0,19	1,46	0.05	0,16	144,6	43,0	193,0	1,2
493	Чай с сахаром	200	0.1	0.0	15,0	60	0.00	0.0	0.00	0.0	11,0	1,0	3,0	0.3
	Хлеб пшеничный	60	4.5	0.6	30,0	144	0.11	0.0	0.00	1.7	19,0	13,0	65,0	1.2
	Итого:	460	9,86	12,26	70,06	430,2	0.3	1,46	0,05	1,86	174,6	57,0	261,0	2,7

ДЕНЬ: Вторник

НЕДЕЛЯ: Первая

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Мq	Р	Ре
165	Суп молочный с макаронами	200	5.7	5,26	18,98	146	0.07	0.9	0.04	0.26	164.4	21	136.8	0.36
493	Чай с сахаром	200	0.1	0.0	15	60	0.00	0.0	0.00	0.0	11	1	3	0.3
	Хлеб пшеничный	60	4.5	0.6	30	144	0.11	0.0	0.00	1.7	19	13	65	1.2
	Итого:	460	10,3	5.86	63,98	350	0.18	0.9	0.04	1.96	194	35	204.8	1.86

ДЕНЬ: Среда

НЕДЕЛЯ: Первая

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Мq	Р	Ре
262	Каша манная молочная	200	6,2	7,46	30,86	215,4	1,38	0,0	0.27	4,1	95	902	1351	30,3
493	Чай с сахаром	200	0.1	0.0	15	60	0.00	0.0	0.00	0.0	11	1	3	0.3
	Хлеб пшеничный	60	4.5	0.6	30	144	0.11	0.0	0.00	1.7	19	13	65	1.2
	Итого:	460	10,8	8,06	75,86	419,4	1,51	2,3	0.3	6,3	159	932	1509	32,8

ДЕНЬ: Четверг

НЕДЕЛЯ: Первая

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Мq	Р	Ре
268	Каша рисовая молочная	200	5,54	8,62	32,4	229,4	0.08	1.44	0.05	0.5	139.4	21.21	127.2	0.4
493	Чай с сахаром	200	0.1	0.0	15	60	0.00	0.00	0.0	0.0	11	1	3	0.3
	Хлеб пшеничный	60	4.5	0.6	30	144	0.11	0.0	0.00	1.7	19	13	65	1.2
	Итого:	460	10,14	9,22	77,4	433,4								

ДЕНЬ: Пятница

НЕДЕЛЯ: Первая

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Мq	Р	Ре
266	Каша геркулесовая молочная	200	7,16	9,4	28,8	228,4	0.16	1.54	0.05	0.54	156.8	55.6	206	1.24
493	Чай с сахаром	200	0.1	0.0	15	60	0.00	0.00	0.0	0.0	11	1	3	0.3
	Хлеб пшеничный	60	4.5	0.6	30	144	0.11	0.0	0.00	1.7	19	13	65	1.2
	Итого:	460	11,76	10	73,8	432,4	0.27	1.54	0.05	2.24	186.8	69.6	274	2.74

ДЕНЬ: Понедельник

НЕДЕЛЯ : Вторая

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Мq	Р	Рe
260	Каша рисовая	200	5,26	11,66	25,06	226,2	0.19	1.5	0.05	0.1	151	45.15	202	1.26
493	Чай с сахаром	200	0.1	0.0	15	60	0.00	0.0	0.00	0.0	11	1	3	0.3
	Хлеб пшеничный	60	4.5	0.6	30	144	0.11	0.0	0.00	1.7	19	13	65	1.2
	Итого:	460	9,86	12,26	70,06	430,2	0.3	1.5	0.05	1.8	181	59.15	270	2.76

ДЕНЬ: Вторник

НЕДЕЛЯ: Вторая

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Мq	Р	Рe
160	Суп молочный с макаронами	200	5,7	5,26	18,98	146	0.16	1.54	0.05	0.54	156.8	55.6	206	1.24
493	Чай с сахаром	200	0.1	0.0	15	60	0.00	0.00	0.0	0.0	11	1	3	0.3
	Хлеб пшеничный	60	4.5	0.6	30	144	0.11	0.0	0.00	1.7	19	13	65	1.2
	Итого:	460	10,3	5,86	63,98	350	0.27	1.54	0.05	2.24	186.8	69.6	274	2.74

ДЕНЬ: Среда

НЕДЕЛЯ: Вторая

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Мq	Р	Рe
268	Каша рисовая молочная	200	5,54	8,62	32,4	229,4	0.08	1.44	0.05	0.5	139.4	21.21	127.2	0.4
493	Чай с сахаром	200	0.1	0.0	15	60	0.00	0.00	0.0	0.0	11	1	3	0.3
	Хлеб пшеничный	60	4.5	0.6	30	144	0.11	0.0	0.00	1.7	19	13	65	1.2
		460	10,14	9,22	77,4	433,4	0.19	1.44	0.05	2.2	169.4	35.21	195.2	1.9

ДЕНЬ: Четверг

НЕДЕЛЯ: Вторая

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Мq	Р	Рe
266	Каша геркулесовая молочная	200	7,16	9,4	28,8	228,4	0.03	0.01	0.00	0.53	3.8	5.4	23.8	0.52
	Хлеб пшеничный	60	4.5	0,6	30	144	0.11	0.0	0.00	1.7	19	13	65	1.2
493	Чай с сахаром	200	0.1	0.0	15	60	0.00	0.0	0.00	0.0	11	1	3	0.3
	Итого:	460	11,76	10	73,8	432,4	0.14	0.01	0.00	2.23	33.8	19.4	91.8	2.02

ДЕНЬ : Пятница

НЕДЕЛЯ: Вторая

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Мq	Р	Рe
262	Каша манная молочная	200	6,2	7,46	30,86	215,4	0.08	1.44	0.05	0.5	139.4	21.21	127.2	0.4
493	Чай с сахаром	200	0.1	0.0	15	60	0.00	0.00	0.0	0.0	11	1	3	0.3
	Хлеб пшеничный	60	4.5	0.6	30	144	0.11	0.0	0.00	1.7	19	13	65	1.2
		440	10,8	8,06	75,86	419,4	0.19	1.44	0.05	2.2	169.4	35.21	195.2	1.9