

Утверждаю:
Директор МБОУ «Таяндинская СОШ»
Н.В.Дельянова
« ____ » _____ 2024г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ МБОУ «ТАЯНДИНСКАЯ СОШ»

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 и старше, дети ОВЗ

ДЕНЬ: Понедельник

НЕДЕЛЯ: Первая

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Мq	Р	Ре
291	Макароны отварные	180	7,54	0.9	38,72	193,2	0.06	0.01	0.00	1,0	6.84	9.72	42.84	0.9
405	Курица в соусе с томатом	120	13,6	13,5	4,1	192	0.02	2,3	0.03	0.5	34	16	90	1.0
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	0.08	0.0 0	0.00	0.0	13.02	17.52	41.58	0.80
	Итого:	560	25,74	15	87,82	589,2	0.16	2,31	0.03	1.5	64,86	44,24	177,42	3.0

ДЕНЬ: Вторник

НЕДЕЛЯ: Первая

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Мq	Р	Ре
423	Капуста тушеная	180	6.6	6.4	7.02	113.4	0.04	17	0.03	1.26	109.8	43.2	99	1.8
404	Птица отварная	70	16,5	11,4	0.4	170	0.04	3,3	0.02	0.4	25	16	111	1,1
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	0.08	0.0 0	0.00	0.0	13.02	17.52	41.58	0.80
	Итого:	510	27,7	18,4	52,42	487,4	0.16	20,3	0.05	1,66	158,82	77,72	254,58	4

ДЕНЬ: Среда

НЕДЕЛЯ: Первая

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Мq	Р	Ре
241	Каша гречневая	180	10,26	9.4	44,5	303,6	0.20	0.0	0.05	0.30	19.8	57.06	160.2	1.87
405	Курица в соусе с томатом	120	13.6	13.5	4.1	192	0.02	2.3	0.03	0.5	34	16	90	1.0
493	Чай с сахаром	200	0.1	0.0	15	60	0.00	0.0	0.00	0,00	11	1	3	0.3
	Хлеб пшеничный	60	4.5	0.6	30	144	0.08	0.00	0.00	0,00	13.02	17.52	41.58	0.80
	Итого:	560	28,46	23.5	93.6	699,6	0.27	2.3	0.08	0.8	77.82	91.58	294.78	3.97

ДЕНЬ: Четверг

НЕДЕЛЯ: Первая

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Мq	Р	Ре
429	Картофельное пюре	180	3.78	7,92	19,6	165,6	0.16	6,12	0.05	0.18	46,8	34,2	102,6	1,26
404	Птица отварная	70	16,5	11,4	0.4	170	0.04	3,3	0.02	0.4	25	16	111	1,1
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	0.08	0.00	0.00	0.0	13.02	17.52	41.58	0.80
	Итого:	510	24,88	19,92	65	539,6	0.28	9,42	0.07	0.58	95,82	68,72	258,18	3.46

ДЕНЬ: Пятница НЕДЕЛЯ: Первая														
№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Мq	Р	Ре
291	Макароны отварные	180	7,54	0,9	38,72	193,2	0.06	0.01	0.00	1	6,84	9,72	42,84	0,9
405	Курица в соусе	120	13,6	13,5	4,1	192	0.02	2,3	0.03	0.5	34,0	16,0	90,0	1.0
493	Чай с сахаром	200	0.1	0.0	15	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	144	0.08	0.00	0.00	0.0	13.02	17.53	41.58	0.8
	Итого:	560	25,74	15	87,82	589,2	0.16	2,31	0.03	1.45	64,86	44,25	177,42	3,0

ДЕНЬ: Понедельник
НЕДЕЛЯ: Вторая

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Мq	Р	Ре
406	Плов из отварной птицы	200	15,2	15.1	36,09	342	0.03	1.3	0.01	5.4	33	31	133	1.3
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	0.08	0.00	0.00	0.0	13.02	17.53	41.58	0.8
	Итого:	460	19,8	15,7	81,09	546	0.11	1.3	0.01	5.4	57.02	49.53	177.58	2.4

ДЕНЬ Вторник
НЕДЕЛЯ Вторая

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Мq	Р	Ре
429	Картофельное пюре	180	3.78	7,92	19,62	165,6	0.16	6,12	0.05	0.18	46,8	34,2	102,6	1,26
404	Птица отварная	70	16,5	11,4	0.4	170	0.04	3,3	0.02	0.4	25	16	111	1.1
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	0.08	0.00	0.00	0.0	13.02	17.53	41.58	0.80
	Итого:	510	24,88	19,92	65,02	539,6	0.28	9,42	0.07	0.58	95,82	68,73	258,18	3,46

ДЕНЬ: Среда
НЕДЕЛЯ: Вторая

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Мq	Р	Ре
195	Овощное рагу	180	3.6	9.63	15.3	162	0.10	13.7	0.01	3.51	3.51	35.1	94.5	1.26
404	Птица отварная	70	16,5	11,4	0,4	170	0.04	3,3	0.02	0.4	25	16	111	1.1
493	Чай с сахаром	200	0.1	0.0	15,0	60	0.00	0.00	0.0	0.0	11,0	1,0	3,0	0.3
	Хлеб пшеничный	60	4.5	0.6	30,0	144	0.08	0.00	0.00	0.0	13.02	17.53	41.58	0.8
	Итого:	510	24,7	21,63	60,7	536	0,22	17	0,03	3,91	52,53	69,63	250,08	3,46

ДЕНЬ: Четверг НЕДЕЛЯ: Вторая														
№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Мq	Р	Ре
237	Гречка рассыпчатая	180	10,26	9,4	44,5	303,6	0.2	0,0	0.05	0.3	19.8	57,06	160,2	1.87
405	Курица в соусе	120	13,6	13,5	4,1	192	0,02	2,3	0.03	0,5	34,0	16,0	90,0	1,0
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	0.08	0.00	0.00	0.0	13.02	17.53	41.58	0.8
	Итого:	560	28,46	23,5	93,6	699,6	0,3	2,3	0,08	0,8	77,82	91,59	294,78	3,97

ДЕНЬ: Пятница
НЕДЕЛЯ: Вторая

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Мq	Р	Ре
291	Макароны отварные	180	7,54	0.9	38,72	193,2	0.06	0.01	0.0	1,0	6.84	9.72	42.84	0.9
404	Птица отварная	70	16,5	11,4	0,4	170	0.04	3,3	0.02	0.4	25	16	111	1.1
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	0.08	0.00	0.00	0.0	13.02	17.52	41.58	0.80
	Итого:	510	28,64	12,9	84,12	567,2	0.18	3,31	0.02	1,4	55,86	44,24	198,42	3,1