			Утверждаю:
Директор	о МБ	ОУ «Тая	ндинская СОШ»
			Н.В.Дельянова
	«	»	2024г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ МБОУ «ТАЯНДИНСКАЯ СОШ»

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 и старше, дети ОВЗ

ДЕНЬ: Понедельник НЕДЕЛЯ: Первая

$N_{\underline{0}}$	Прием пищи,	Macca	Пищев	ые веще	ства	Энергетич	Витами	ины (м	г)		Минер	альные в	вещества	ι (мг)
Рец.	наименование	порции	(r)			еская								
	блюда		Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	С	A	Е	Ca	Mq	P	Pe
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	0.00	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

№	Прием пищи,	Macca	Пищен	вые веще	ства	Энергетич	Витами	ины (м	г)		Минера	альные в	вещества	(мг)
Рец.	наименование	порции	(r)			еская		`			1			` /
·	блюда		Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	С	A	Е	Ca	Mq	P	Pe
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	0.00	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

№	Прием пищи,	Macca		ые веще	ства	Энергетич	Витами	ины (мі	r)		Минер	альные в	вещества	і (мг)
Рец.	наименование	порции	(r)			еская								
	блюда		Б	Ж	У	ценность	B1	C	Α	Е	Ca	Mq	P	Pe
						(ккал)						_		
241	Каша	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
	гречневая													
405	Курица в соусе	120	13.6	13.5	4.1	192	0.02	2.3	0.03	0.5	34	16	90	1.0
	с томатом													
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	60	4.5	0.6	30	144	0.08	0.00	0.00	0,00	13.02	17.52	41.58	0.80
	пшеничный													
	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

No	Прием пищи,	Macca		вые веще	ства	Энергетич	Витамі	ины (м	г)		Минер	альные в	вещества	и (мг)
Рец.	наименование	порции	(r)			еская								
	блюда		Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	С	A	Е	Ca	Mq	P	Pe
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

, ,	Пятница ІЯ: Первая	_	
Mo	Паттога птитит	Magag	Пинисти

№ Рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищев (г)	ые веще	ства	Энергетич еская	Витами	ины (мі	r)		Минер	альные і	вещества	(мг)
	блюда		Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	С	A	Е	Ca	Mq	P	Pe
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	Масса порции	Пищев (г)	вые веще	ства	Энергетич еская	Витамі	ины (м	г)		Минер	альные в	вещества	(мг)
,	блюда		Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	С	A	Е	Ca	Mq	P	Pe
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

No	Прием пищи,	Macca	Пищев	ые веще	ства	Энергетич	Витами	ины (мі	r)		Минер	альные в	вещества	(мг)
Рец.	наименование	порции	(r)			еская								
	блюда		Б	Ж	У	ценность	B1	С	A	Е	Ca	Mq	P	Pe
						(ккал)								
429	Картофельное	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
	пюре													
404	Птица	70	16,5	11,4	0.4	170	0.04	3,3	0.02	0.4	25	16	111	1.1
	отварная													
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	60	4.5	0.6	30	144	0.08	0.00	0.00	0.0	13.02	17.53	41.58	0.80
	пшеничный													
	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

No D	Прием пищи,	Macca		ые веще	ства	Энергетич	Витами	ины (мі	r)		Минер	альные в	вещества	ц (мг)
Рец.	наименование	порции	(r)	1	1	еская		1				1		
	блюда		Б	Ж	У	ценность	B1	C	A	Е	Ca	Mq	P	Pe
						(ккал)						•		
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	70	16,5	11,4	0,4	170	0.04	3,3	0.02	0.4	25	16	111	1.1
	отварная													
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	60	4.5	0.6	30,0	144	0.08	0.00	0.00	0.0	13.02	17.53	41.58	0.8
	пшеничный													
	Итого:	510	24,7	21,63	60,7	536	0,22	17	0,03	3,91	52,53	69,63	250,08	3,46

	Четверг													
НЕДЕ.	ЛЯ: Вторая		1	1	,							1	1	
№	Прием пищи,	Macca	Пищев	ые веще	ства	Энергетич	Витамі	ины (м	г)		Минер	альные н	вещества	ι (мг)
Рец.	наименование	порции	(r)			еская								
	блюда		Б	Ж	У	ценность	B1	C	A	Е	Ca	Mq	P	Pe
						(ккал)						_		
237	Гречка	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
	рассыпчатая													
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	60	4.5	0.6	30,0	144	0.08	0.00	0.00	0.0	13.02	17.53	41.58	0.8
	пшеничный													
	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
1	1				1			l	1	1	1			<u> </u>

ДЕНЬ: Пятница НЕДЕЛЯ: Вторая

No	Прием пищи,	Macca		ые веще	ства	Энергетич	Витами	ины (мі	г)		Минер	альные в	вещества	(мг)
Рец.	наименование	порции	(L)			еская								
	блюда		Б	Ж	У	ценность	B1	C	Α	Е	Ca	Mq	P	Pe
						(ккал)						-		
291	Макароны	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
	отварные													
404	Птица	70	16,5	11,4	0,4	170	0.04	3,3	0.02	0.4	25	16	111	1.1
	отварная													
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	60	4.5	0.6	30,0	144	0.08	0.00	0.00	0.0	13.02	17.52	41.58	0.80
	пшеничный													
	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