	Утверждаю:
Директор МБО	У «Таяндинская СОШ»
	Н.В.Дельянова
« »	

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ МБОУ «ТАЯНДИНСКАЯ СОШ»

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 и старше ОВЗ

ДЕНЬ: Понедельник НЕДЕЛЯ: Первая

$N_{\underline{0}}$	Прием пищи,	Macca	Пище	вые веп	цества	Энергетич	Витами	ины (м	т)		Минер	альные і	вещества	і (мг)
Рец.	наименование	порции	(r)			еская								
	блюда		Б	Ж	У	ценность	B1	C	A	Е	Ca	Mq	P	Pe
						(ккал)						_		
267	Каша пшенная молочная	200	7.8	9,4	35,8	283,6	0,17	1,3	0.05	0,14	130,1	38,7	173,7	1,08
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	0.11	0.0	0.00	1.7	19,0	13,0	65,0	1.2
	пшеничный													
	Итого:	460	12.4	10.0	80.8	487.6	0.28	13	0.05	1 84	160.1	52.7	241 7	2.58

ДЕНЬ: Вторник НЕДЕЛЯ: Первая

№	Прием пищи,	Macca	Пище	евые веш	ества	Энергетич	Витами	ны (м	г)		Минер	альные в	вещества	(мг)
Рец.	наименование	порции	(r)			еская								
	блюда		Б	Ж	У	ценность	B1	С	A	Е	Ca	Mq	P	Pe
						(ккал)								
268	Каша рисовая	200	5,5	8,6	32,4	229,4	0.05	1,3	0.04	0.16	129,0	28,44	136,6	0,4
	молочная							8			6			
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	0.11	0.0	0.00	1.7	19	13	65	1.2
	пшеничный													
	Итого:	460	10,1	9,2	77,4	433,40	0,16	1,3	0.04	1,86	159,0	42,44	204,6	1,9
								8			6			

ДЕНЬ: Среда НЕДЕЛЯ: Первая

No	Прием пищи,	Macca	Пище	вые вещ	ества	Энергетич	Витами	ины (м	г)		Минер	альные і	вещества	и (мг)
Рец.	наименование	порции	(r)			еская								
	блюда		Б	Ж	У	ценность	B1	С	A	Е	Ca	Mq	P	Pe
						(ккал)						_		
262	Каша манная	200	11,4	10,46	49,44	337,4	1,38	0,0	0.27	4,1	95	902	1351	30,3
	молочная													
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	0.11	0.0	0.00	1.7	19	13	65	1.2
	пшеничный													
	Итого:	460	29,6	24,56	98,54	733,4	1,51	2,3	0.3	6,3	159	932	1509	32,8

ДЕНЬ: Четверг НЕДЕЛЯ: Первая

№	Прием пищи,	Macca	Пище	вые вещ	ества	Энергетич	Витами	ины (м	г)		Минер	альные в	вещества	ц (мг)
Рец.	наименование	порции	(r)			еская								
	блюда		Б	Ж	У	ценность	B1	С	A	Е	Ca	Mq	P	Pe
						(ккал)								
165	Суп молочный	200	5.7	5.2	18.9	146	0.07	0.9	0.04	0.26	164.4	21	136.8	0.36
	с макаронами													
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	0.11	0.0	0.00	1.7	19	13	65	1.2
	пшеничный													
	Итого:	460	23,9	19,3	68	542	0,2	3,2	0.07	1,96	228,4	51	294,8	2,86

НЕДЕ	ЛЯ: Первая													
№ Рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищ( (г)	евые веш	ества	Энергетич еская	Витамі	ины (м	г)		Минер	альные	вещества	і (мг)
	блюда		Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	С	A	Е	Ca	Mq	P	Pe
260	Каша дружба	200	5,2	11,6	25,0	226,2	0.38	0,1	0.00	5,3	38	54	238	5,2
493	Чай с сахаром	200	0.1	0.0	15	60	0.00	0.0	0.00	0.0	11	1	3	0.3
	Хлеб пшеничный	60	4.5	0.6	30	144	0.11	0.0	0.00	1.7	19	13	65	1.2
	Итого:	460	9.8	12.2	70	430.2	0.19	1.32	0.08	1.9	156.6	44.6	208.4	2.06

ДЕНЬ: Понедельник НЕДЕЛЯ: Вторая

ДЕНЬ: Пятница

№ Рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пище (г)	вые вещ	ества	Энергетич еская	Витами	ины (мі	г)		Минер	альные в	вещества	(мг)
тец.	блюда	порции	Б	Ж	У	ценность	B1	С	A	Е	Ca	Mq	P	Pe
						(ккал)								
267	Каша пшенная	200	7,8	9.4	35,8	283,6	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	60	4.5	0.6	30	144	0.11	0.0	0.00	1.7	19	13	65	1.2
	пшеничный													
	Итого:		12.4	10	80,0	487,6	0.3	1.5	0.05	1.8	181	59.15	270	2.76
	460													

ДЕНЬ: Вторник НЕДЕЛЯ: Вторая

No॒	Прием пищи,	Macca	Пище	вые вещ	ества	Энергетич	Витами	ины (мі	r)		Минер	альные в	вещества	ц (мг)
Рец.	наименование	порции	(r)			еская								
	блюда		Б	Ж	У	ценность	B1	С	A	Е	Ca	Mq	P	Pe
						(ккал)						_		
291	Макароны	200	7,5	0.9	38,7	193,2	0.03	0.01	0.00	0.53	3.8	5.4	23.8	0.52
	отварные													
	Хлеб	60	4.5	0,6	30	144	0.11	0.0	0.00	1.7	19	13	65	1.2
	пшеничный													
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	12,1	1,5	83,7	397,2	0.14	0.01	0.00	2.23	33.8	19.4	91.8	2.02

ДЕНЬ: Среда

НЕДЕЛЯ: Вторая

No	Прием пищи,	Macca	Пище	вые вещ	ества	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)						_		
268	Каша рисовая	200	5,5	8,6	32,4	229,4	0.08	1.44	0.05	0.5	139.4	21.21	127.2	0.4
	молочная													
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	60	4.5	0.6	30	144	0.11	0.0	0.00	1.7	19	13	65	1.2
	пшеничный													
		460	10,1	9,2	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	Масса	Пище (г)	вые веш	цества	Энергетич еская	Витамі	ины (м	г)		Минер	альные	вещества	а (мг)
тец.	блюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	С	A	Е	Ca	Mq	P	Pe
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
	Биточки													
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: Пятница НЕДЕЛЯ: Вторая

No	Пентон пини	Macca	Пии	D. 10 D. 111	0.0770.0	Orran pamerry	Drymore		-)		Marrage			(257)
	Прием пищи,	Macca	Пище	вые вещ	ества	Энергетич	Витами	ины (мі	1)		минер	альные в	вещества	(MI)
Рец.	наименование	порции	$(\Gamma)$			еская								
	блюда		Б	Ж	У	ценность	B1	С	Α	Е	Ca	Mq	P	Pe
						(ккал)								
165	Суп молочный	200	5.7	5.2	18.9	146	0.07	0.9	0.04	0.26	164.4	21	136.8	0.36
	с макаронами													
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	0.11	0.0	0.00	1.7	19	13	65	1.2
	пшеничный													
	Итого:	460	10.3	5.8	64	350	0.18	0.9	0.04	1.96	194	35	204.8	1.86