

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

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ МБОУ «ТАЯНДИНСКАЯ СОШ»

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 и старше 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
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 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	12,4	10,0	80,8	487,6	0,28	1,3	0,05	1,84	160,1	52,7	241,7	2,58

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
268	Каша рисовая молочная	200	5,5	8,6	32,4	229,4	0.05	1,3 8	0.04	0.16	129,0 6	28,44	136,6	0,4
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	10,1	9,2	77,4	433,40	0,16	1,3 8	0.04	1,86	159,0 6	42,44	204,6	1,9

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
262	Каша манная молочная	200	11,4	10,46	49,44	337,4	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	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

№ 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
165	Суп молочный с макаронами	200	5.7	5.2	18.9	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	23,9	19,3	68	542	0,2	3,2	0.07	1,96	228,4	51	294,8	2,86

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	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

№ 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
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 пшеничный	60	4.5	0.6	30	144	0.11	0.0	0.00	1.7	19	13	65	1.2
	Итого: 460		12.4	10	80,0	487,6	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)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Мq	Р	Ре
291	Макароны отварные	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
	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	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

№ 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
268	Каша рисовая молочная	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
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	10,1	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 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
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

№ 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
165	Суп молочный с макаронами	200	5.7	5.2	18.9	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	5.8	64	350	0.18	0.9	0.04	1.96	194	35	204.8	1.86