

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ МБОУ «ТАЯНДИНСКАЯ СОШ»

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет 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	Мg	Р	Ре
291	Макароны	150	5,65	0,67	29,04	144,9	0,05	0,0 1	0,00	0,8	5,7	8,1	35,7	0,8
405	Курица в соусе	100	11,3	11,25	3,4	160	0,01	1,9	0,02	0,04	28,3	13,3	75	0,8
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:	510	21,5 5	12,52	77,44	508,9	0,17	1,9 1	0,02	2,54	64	35,4	178,7	3,1

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	Мg	Р	Ре
423	Капуста тушеная	150	5,55	5,4	5,85	94,5	0,06	25, 5	0,04	1,05	91,5	36	82,5	1,5
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	0.11	0.0	0.00	1.7	19	13	65	1.2
	Итого:	480	26,6 5	17,4	51,25	468,5	0,21	28, 8	0,06	3,15	146,5	66	261,5	4,1

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	Мg	Р	Ре
237	Каша гречневая	150	8,55	7,84	37,08	253,05	0,2	0,0	0,04	0,6	14,25	135,3	202,6 5	4,5
405	Курица в соусе	120	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	0.11	0.0	0.00	1.7	19	13	65	1.2
	Итого:	530	29,6 5	19,84	82,48	627,05	0,35	3,3	0,06	2,7	69,25	165,3	381,6 5	7,1

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	Мg	Р	Ре
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	0,13	5,1	0,04	0,15	39	28,5	85,5	1,05
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	0.11	0.0	0.00	1.7	19	13	65	1.2
	Итого:	480	24,2 5	18,6	61,75	512	0,28	8,4	0,06	2,25	94	58,5	264,5	3,65

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	150	5,65	0,67	29,04	144,9	0.05	0,1	0.00	0,8	5,7	8,1	35,7	0,8
404	Птица отварная	70	9,5	7,5	6,5	132	0,07	0,6	0,03	0,3	26	13	66	0,8
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:	480	19,7 5	8,77	80,54	480,9	0,23	0,7	0.03	2,8	61,7	35,1	169,7	3,1

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	180	13,7	13,6	32,5	307,7	0.02	1.1	0.01	4,6	28,3	26,5	114	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	0.11	0.0	0.00	1.7	19	13	65	1.2
	Итого: 440		18,3	14,2	77,5	511,7	0.13	1,1	0.01	6,3	58,3	40,5	182	2,6

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	150	3,15	6,6	16,35	138	0.13	5,1	0.01	0.15	39	35,9	85,5	1,05
405	Курица в соусе	100	11,3	11,25	3,4	160	0,01	1,9	0,02	0,04	28,3	13,3	75	0,8
	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:	510	19,0 5	18,45	64,75	502	0,25	7	0.03	1,89	97,3	63,2	228,5	3,35

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	200	4,0	10,7	17,0	180	0.12	15,3	0.02	3,9	68	39	105	1,4
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	0.00	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
		530	25,1	22,7	62,4	554	0,27	18,6	0,04	6	123	69	284	4

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	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,84	37,08	253,05	0.2	0,0	0.04	0.6	14,25	135,3	202,6	4,5

405	Курица в соусе	100	11,3	11,25	3,4	160	0,01	1,9	0,02	0,04	28,3	13,3	75	0,8
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:	510	24,45	19,69	85,48	617,05	0,32	1,94	0.06	2,34	72,55	162,6	345,6	6,8

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	Mq	P	Pe
291	Макароны	150	5.65	0,67	29,04	144,9	0.05	0.1	0.0	0.8	5,7	8,1	35,7	0.8
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	0.11	0.0	0.00	1.7	19	13	65	1.2
	Итого:	480	26,75	12,67	74,44	518,9	0,2	3,4	0,02	2,9	60,7	38,1	214,7	3,4