## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ МБОУ «ТАЯНДИНСКАЯ СОШ»

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет ОВЗ

ДЕНЬ: Понедельник НЕДЕЛЯ: Первая

№	Прием пищи,	Macca		евые веш	ества	Энергетич	Витами	ины (м	г)		Минеральные вещества (мг)				
Рец.	наименование	порции	(L)			еская									
	блюда		Б	Ж	У	ценность	B1	C	A	Е	Ca	Mq	P	Pe	
						(ккал)						_			
291	Макароны	150	5,65	0,67	29,04	144,9	0,05	0,0	0.00	0,8	5,7	8,1	35,7	0,8	
								1							
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	60	4.5	0.6	30	144	0.11	0.0	0.00	1.7	19	13	65	1.2	
	пшеничный														
	Итого:	510	21,5	12,52	77,44	508,9	0,17	1,9	0,02	2,54	64	35,4	178,7	3,1	
			5					1							

ДЕНЬ: Вторник НЕДЕЛЯ: Первая

№	Прием пищи,	Macca	Пище	евые веп	цества	Энергетич	Витами	ины (м	г)		Минеральные вещества (мг)				
Рец.	наименование	порции	(r)			еская									
	блюда		Б	Ж	У	ценность	B1	С	A	Е	Ca	Mq	P	Pe	
						(ккал)						-			
423	Капуста	150	5,55	5,4	5,85	94,5	0.06	25,	0.04	1,05	91,5	36	82,5	1,5	
	тушеная							5							
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	0.11	0.0	0.00	1.7	19	13	65	1.2	
	пшеничный														
	Итого:	480	26,6	17,4	51,25	468,5	0,21	28,	0,06	3,15	146,5	66	261,5	4,1	
			5					8							

ДЕНЬ: Среда НЕДЕЛЯ: Первая

№	Прием пищи,	Macca	Пище	вые вещ	ества	Энергетич	Витами	ины (м	г)		Минеральные вещества (мг)							
Рец.	наименование	порции	(r)			еская	еская											
	блюда		Б	Ж	У	ценность	B1	С	A	Е	Ca	Mq	P	Pe				
						(ккал)						_						
237	Каша	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				
	гречневая												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	60	4.5	0.6	30	144	0.11	0.0	0.00	1.7	19	13	65	1.2				
	пшеничный																	
	Итого:	530	29,6	19,84	82,48	627,05	0,35	3,3	0.06	2,7	69,25	165,3	381,6	7,1				
			5										5					

ДЕНЬ: Четверг НЕЛЕЛЯ: Первая

№	Прием пищи,	Macca	Пище	вые веш	ества	Энергетич	Витамі	ины (м	г)		Минеральные вещества (мг)					
Рец.	наименование	порции	(r)			еская										
	блюда		Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	С	A	Е	Ca	Mq	P	Pe		
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		

	: Пятница ЛЯ: Первая													
№ Рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	(г)	евые веп	цества	Энергетич еская	Витам	ины (м	г)		Минер	альные і	вещества	а (мг)
	блюда		Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	С	A	Е	Ca	Mq	P	Pe
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
	: Понедельник	l	1 -		I					I	l.	ı	ı	
	ЛЯ: Вторая	1	1			T	1				1			
№ Рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	(r)	евые веп		Энергетич еская		ины (м	г)		1	альные і		. ,
	блюда		Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	C	A	Е	Ca	Mq	P	Pe
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			<u> </u>										
	ЛЯ: Вторая													
No	Прием пищи,	Macca	Пище	евые веп	цества	Энергетич	Витам	ины (м	г)		Минер	альные і	- вещества	а (мг)
Рец.	наименование	порции	(r)			еская		`	,		1			` ,
	блюда		Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	С	A	Е	Ca	Mq	P	Pe
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			I.		1	•	1		1	ı	1	I	I	
	ЛЯ: Вторая	<b>M</b>	Т п			D	D		_\	-	λ <i>τ</i>			()
№ Рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	(r)	евые веп		Энергетич еская		ины (м			_	альные 1		, ,
	блюда		Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	С	A	Е	Ca	Mq	P	Pe
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
	: Четверг ЛЯ: Вторая													
Nº	Прием пищи,	Macca	Пише	евые веп	цества	Энергетич	Витам	ины (м	г)		Минеп	альные і	вещества	ı (мг)
Рец.	наименование блюда	порции	(г) Б	Ж	У	еская	B1	C	A	Е	Ca	Mq	Р	Pe
237	Каша	150	8,55	7,84	37,08	(ккал) 253,05	0.2	0,0	0.04	0.6	14,25	135,3	202,6	4,5
	гречневая рассыпчатая		3,33	,,01	27,00		0.2	3,3	5.51	0.0	1,23	133,3		.,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	24,4	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

№	Прием пищи,	Macca		вые вещ	ества	Энергетич	Витами	ины (мі	г)		Минеральные вещества (мг)					
Рец.	наименование	порции	(r)			еская										
	блюда		Б	Ж	У	ценность	B1	С	A	Е	Ca	Mq	P	Pe		
						(ккал)						1				
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	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	0.11	0.0	0.00	1.7	19	13	65	1.2		
	пшеничный															
	Итого:	480	26,7	12,67	74,44	518,9	0,2	3,4	0,02	2,9	60,7	38,1	214,7	3,4		
			5													