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

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ МБОУ «ТАЯНДИНСКАЯ СОШ»

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет ОВЗ

ДЕНЬ: Понедельник НЕДЕЛЯ: Первая

No	Прием пищи,	Macca	Пищевые вещества			Энергетич	Витами	ины (м	г)		Минеральные вещества (мг)				
Рец.	наименование	порции	(r)			еская									
	блюда		Б	Ж	У	ценность	B1	C	Α	Е	Ca	Mq	P	Pe	
						(ккал)						_			
267	Каша пшенная	180	7.02	8,5	32,04	255,2	0,17	1,3	0.05	0,14	130,1	38,7	173,7	1,08	
	молочная														
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:	440	11,6	9,1	77,04	459,2	0,28	1,3	0,05	1,84	160,1	52,7	241,7	2,58	
			2.									1			

ДЕНЬ: Вторник НЕДЕЛЯ: Первая

$N_{\underline{0}}$	Прием пищи,	Macca	Пище	евые веш	ества	Энергетич	Витами	ны (м	г)		Минеральные вещества (мг)				
Рец.	наименование	порции	(r)			еская									
	блюда		Б	Ж	У	ценность	B1	С	A	Е	Ca	Mq	P	Pe	
						(ккал)						-			
268	Каша рисовая	180	5,0	7,7	29,16	206,46	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:	440	9,6	8,3	74,16	410,46	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	Пищевые вещества			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)									
262	Каша манная	180	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:	440	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 веш	ества	Энергетич	Витамі	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)						_			
165	Суп молочный	180	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:	440	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	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская	Витами	ины (мі	Γ)		Минеральные вещества (мг)				
	блюда		Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	С	A	Е	Ca	Mq	P	Pe	
260	Каша дружба	180	4,7	10,5	22,5	203,6	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	60	4.5	0.6	30	144	0.11	0.0	0.00	1.7	19	13	65	1.2			
	пшеничный	140	10.0	11.	65.5	407.5	0.10	1.00	0.00	1.0	1.77 -	44 =	200 1	205			
ПЕІП.	Итого: Понедельник	440	9.3	11,1	67,5	407,6	0.19	1.32	0.08	1.9	156.6	44.6	208.4	2.06			
	ЛЯ: Вторая																
№ Рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пище (г)	евые веп	цества	Энергетич еская	Витам	ины (мі	г)		Минеральные вещества (мг)						
1 54,	блюда	пордии	Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	С	A	Е	Ca	Mq	P	Pe			
267	Каша пшенная	180	7,02	8,5	32,2	255,2	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: 440		11,6	9,1	77,2	459,2	0.3	1.5	0.05	1.8	181	59.15	270	2.76			
	Вторник ЛЯ: Вторая					•											
№	Прием пищи,	Энергетич	Витам	ины (мі	г)		Минер	альные	вещества	а (мг)							
Рец.	наименование блюда	порции	<u>Б</u>	Ж	У	еская ценность (ккал)	B1	С	A	Е	Ca	Mq	P	Pe			
291	Макароны отварные	180	6,8	0,8	34,8	173,9	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:	440	11,4	1,4	79,8	377,9	0.14	0.01	0.00	2.23	33.8	19.4	91.8	2.02			
ДЕНЬ: НЕЛЕ.	: Среда ЛЯ: Вторая																
No	Прием пищи,	Macca	Пище	евые вец	цества	Энергетич	-						Минеральные вещества (мг)				
Рец.	наименование	порции	(r)			еская	D1	I 6	T .	Е							
	блюда		Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	С	A	Е	Ca	Mq	P	Pe			
268	Каша рисовая молочная	180	5,0	7,7	29,1	206,5	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			
		440	9,6	8,3	74,1	410,5	0.19	1.44	0.05	2.2	169.4	35.21	195.2	1.9			
	Четверг ЛЯ: Вторая																
№	Прием пищи,	Macca	Пище	евые веп	цества	Энергетич	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
Рец.	наименование	порции	(r)	1	1 **	еская	D.	`		F	-						
	блюда		Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	С	A	Е	Ca	Mq	P	Pe			
266	Каша геркулесовая	180	6,4	8,4	25,9	205,5	0.16	1.54	0.05	0.54	156.8	55.6	206	1.24			
	молочная Биточки	 	+											\vdash			
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:	440	11	9	70,9	409,5	0.27	1.54	0.05	2.24	186.8	69.6	274	2.74			
	Пятница																
НЕДЕ. №	ЛЯ: Вторая Прием пищи,	Macca	Пипи	PRIJE DETT	Iества	Энергетич	Витам	ины (ма	r)		Мицер	апьные з	вещества	(мг)			
Рец.	наименование	порции	Пищевые вещества (г)		еская	Jii a NI	тты (Мі	•)		тинпер	WIDHOLC	ьещее і ва	· (1411)				
1-	блюда	1 ,	Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	С	A	Е	Ca	Mq	P	Pe			
165	Суп молочный с макаронами	180	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	60	4.5	0.6	30	144	0.11	0.0	0.00	1.7	19	13	65	1.2			
	пшеничный Итого:	440	10.3	5.8	64	350	0.18	0.9	0.04	1.96	194	35	204.8	1.86			
	111010.	1 770	10.5	5.0	_ U T	330	0.10	0.7	0.04	1.70	177	1 22	207.0	1.00			