

Утверждаю:

Директор МБОУ «Таяндинская СОШ

Н.В.Дельянова

« 02»сентября2025 г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ МБОУ «ТАЯНДИНСКАЯ СОШ» В ВОЗРАСТЕ с 12 лет и старше (горячие завтраки)

ДЕНЬ: Понедельник

НЕДЕЛЯ: Первая

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		С	А	Е	Са	Mq	Р	Ре
195	Рагу из овощей	250	4	10,7	17	225	0.0	0.04	0.72	16.99	162.2	243.07	5.44
404	Птица отварная	100	21,2	14,6	0,5	218,5	2.1	0.02	0.4	31.16	14.6	82.50	0.91
518	Сок фруктовый	200	0,5	0.0	0,1	46	0.5	0.00	0.0	28	7	19	1.5
	Хлеб пшеничный	60	4.5	0.6	30	144	0.00	0.00	0.0	13.02	17.53	41.58	0.8
	Итого:	610	30,6	26,3	57,4	680,5	22.6	0.06	1.52	121.17	219.33	408.15	13

ДЕНЬ Вторник

НЕДЕЛЯ Первая

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		С	А	Е	Са	Mq	Р	Ре
406	Плов из отварной птицы	210	16	15,9	37,9	359	1.3	0.01	5.4	33	31	133	1.3
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0.0	27,0	110	0.4	001	0.0	129	13	87	0.8
112	Хлеб пшеничный	60	4.5	0.6	30	144	0.00	0.00	0.0	13.02	17.52	41.58	0.80
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47							
	Итого:	570	21,4	16,9	104,7	660	61.7	0.02	5.6	209.02	74.52	284.58	3.7

ДЕНЬ Среда

НЕДЕЛЯ Первая

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		С	А	Е	Са	Mq	Р	Ре
237	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	10,46	49,44	337,4	9.18	0.01	0.12	40.8	23.4	63	0.84
405	Курица в соусе с томатом	140	13,6	13,5	4,1	192	3.86	0.00	3.45	28.75	32.0	166	0.65
503	Кисель из концентрата	200	1,4	0.0	29,0	122	70	0.00	0.0	12	2	3	1.5
	Хлеб пшеничный	60	4.5	0.6	30	144	0.00	0.00	0.00	13.02	17.52	41.58	0.80
	Итого:	600	31,3	24,66	113,79	805,4	143	0.01	3.77	128.57	87.92	296.58	4.59

ДЕНЬ Четверг
НЕДЕЛЯ Первая

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		С	А	Е	Са	Мq	Р	Ре
429	Картофельное пюре	200	4,2	8,8	21,8	184	0.01	0.00	0.95	6.84	9.72	42.84	0.9
343	Рыба, тушеная в томате с овощами	150	13,3	7,2	6,3	143	2	0.01	0.4	15.2	16.8	122.4	1.76
519	Напиток из шиповника	200	0,7	0.3	22,8	97	0.0	0.00	0.0	11	1	3	0.3
	Хлеб пшеничный	60	4.5	0.6	30	144	0.00	0.00	0.0	13.02	17.52	41.58	0.80
106	Овощи натуральные	50	0,4	0,1	1,25	10							
	Итого:	660	23,10	17	82,15	578	7.01	0.01	1.75	65.06	77.06	225.82	6.06

ДЕНЬ Пятница
НЕДЕЛЯ Первая

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		С	А	Е	Са	Мq	Р	Ре
291	Макаронные изделия отварные	200	7,54	0,9	38,72	193,2	13.77	0,018	3.51	3,51	35.1	94.5	1.26
405	Курица в соусе с томатом	140	21,2	14,6	0,5	218,5	3.77	0.02	0.45	28.5	19.2	126.8	1.25
508	Компот из сухофруктов	200	0.5	0.0	27.0	110	0.0	0.00	0.0	11	1	3	0.3
	Хлеб пшеничный	60	4.5	0.6	30	144	0.00	0.00	0.0	13.02	17.52	41.58	0.80
	Итого:	600	29,64	16,1	86,22	665,7	77.54	0.038	4.16	90.03	85.82	288.88	4.41

ДЕНЬ Понедельник
НЕДЕЛЯ Вторая

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		С	А	Е	Са	Мq	Р	Ре
423	Капуста тушеная	250	7,4	7,2	7,8	157,5	15.3	0.02	3.5	68	39	105	1.4
404	Птица отварная	100	21,2	14,6	0,5	218,5	0.5	0.00	0.00	28	7	19	1.5
518	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	0,1	46							
	Хлеб пшеничный	60	4.5	0.6	30	144	0.00	0.00	0.0	13.02	17.53	41.58	0.8
	Итого:	610	33,6	22,5	38,4	566	25.8	0.02	3.7	125.02	72.53	176.58	5.9

ДЕНЬ Вторник
НЕДЕЛЯ Вторая

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		С	А	Е	Са	Мq	Р	Ре
407	Ragu из птицы	250	20.5	21.3	23.6	368	15.3	0.02	3.5	68	39	105	1.4
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0.0	27.0	110	0.5	0.00	0.00	28	7	19	1.5
	Хлеб пшеничный	60	4.5	0.6	30	144	0.00	0.00	0.0	13.02	17.53	41.58	0.8
112	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0.00	0.2	16	9	11	2.2
	Итого:	610	26,8	22,3	92,4	681	25.8	0.02	3.7	125.02	72.53	176.58	5.9

ДЕНЬ Среда
НЕДЕЛЯ Вторая

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		С	А	Е	Са	Мq	Р	Ре
291	Макаронные изделия отварные	200	7,54	0,9	38,72	193,2	13.77	0,018	3.51	3,51	35.1	94.5	1.26
405	Курица в соусе с томатом	140	21,2	14,6	0,5	218,5	3.77	0.02	0.45	28.5	19.2	126.8	1.25
508	Компот из сухофруктов	200	0.5	0.0	27.0	110	0.0	0.00	0.0	11	1	3	0.3
	Хлеб пшеничный	60	4.5	0.6	30	144	0.00	0.00	0.0	13.02	17.52	41.58	0.80
	Итого:	600	33,74	16,1	96,22	665,7	77.54	0.038	4.16	90.03	85.82	288.88	4.41

ДЕНЬ Четверг
НЕДЕЛЯ Вторая

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		С	А	Е	Са	Мq	Р	Ре
429	Картофельное пюре	200	4.2	8.8	21.8	184	9.18	0.01	0.12	40.8	23.4	63	0.84
343	Рыба, тушенная в томате с овощами	150	13,3	7,2	6,3	143	3.86	0.00	3.45	28.75	32.0	166	0.65
519	Напиток из шиповника	200	0.7	0.3	22.8	97	70	0.00	0.0	12	2	3	1.5
	Хлеб пшеничный	60	4.5	0.6	30	144	0.00	0.00	0.00	13.02	17.52	41.58	0.80
106	Овощи натуральные	50	0.55	0.1	1.9	12	60	0.00	0.2	34	13	23	0.8
	Итого:	660	23,25	17	82,8	580	143	0.01	3.77	128.57	87.92	296.58	4.59

ДЕНЬ Пятница
НЕДЕЛЯ Вторая

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		С	А	Е	Са	Мq	Р	Ре
268	Каша рисовая молочная жидкая	210	5.81	9.05	34.02	240.87	1.61	0.05	0.18	150.57	33.18	159.39	0.46
500	Кофейный напиток с молоком	200	2.9	2.0	20.9	113	0.4	0.01	0.0	129	13	87	0.8
100	Сыр сырчужный твердый порциями	40	10.24	10.44	0.0	137.2	0.28	0.09	0.2	360	20	236	0.36
300	Яйца вареные	40\1шт	5.1	4.6	0.3	63	0.0	0.10	0.2	22	5	77	1.0
	Хлеб пшеничный	60	4.5	0.6	30	144	0.00	0.00	0.0	13.02	17.53	41.58	0.8
	Итого:	550	28,55	26,69	55,22	698,07	2.29	0.25	0.58	674.59	88.71	600.97	3.42