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

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ МБОУ «ТАЯНДИНСКАЯ СОШ»

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ с 12 и старше (горячие завтраки)

ДЕНЬ: Понедельник НЕДЕЛЯ: Первая

No	Прием пищи,	Macca	Пище			Энергетическая		1	\ 1	Витами		\	
Рец.	наименование	порции	веще	ства (г))	ценность (ккал)		1	минера	альные ве	ещества (МΓ)	
	блюда		Б	Ж	У		C	Α	Е	Ca	Mq	P	Pe
423	Капуста	200	7,4	7,2	7,8	126	0.0	0.04	0.72	16.99	162.2	243.07	5.44
	тушеная			·	·								
404	Птица	90	21,2	14,6	0,5	218,5	2.1	0.02	0.4	31.16	14.6	82.50	0.91
	отварная												
518	Сок	200	0,5	0.0	0,1	46	0.5	0.00	0.0	28	7	19	1.5
	фруктовый												
	Хлеб	60	4.5	0.6	30	144	0.00	0.00	0.0	13.02	17.53	41.58	0.8
	пшеничный												
112	Плоды свежие	100	0.4	0.4	9.8	47	10	0.00	0.2	16	9	11	2.2
	Итого:	650	34	22,8	48,2	581,5	22.6	0.06	1.52	121.17	219.33	408.15	13

ДЕНЬ Вторник НЕДЕЛЯ Первая

педі	е Прием пищи, Масса Пищевые Энергетическая Витамины													
$N_{\underline{0}}$	Прием пищи,	Macca	Пище	евые		Энергетическая				Витами	НЫ		_	
Рец.	наименование	порции	веще	ства (г)	ценность (ккал)		M	инера.	льные ве	щества (мг)		
	блюда		Б	Ж	У		С	A	Е	Ca	Mq	P	Pe	
406	Плов из	210	16	15,9	37,9	359	1.3	0.01	5.4	33	31	133	1.3	
	отварной													
	птицы													
508	Компот из	200	0.5	0.0	27,0	110	0.4	001	0.0	129	13	87	0.8	
	смеси													
	сухофруктов													
	Хлеб	60	4.5	0.6	30	144	0.00	0.00	0.0	13.02	17.52	41.58	0.80	
	пшеничный													
	Итого:	470	21	16.5	94.9	613	61.7	0.02	5.6	209.02	74.52	284.58	3.7	

ДЕНЬ Среда НЕДЕЛЯ Первая

No	Прием пищи,	Macca	Пище	евые		Энергетическая				Витами	ны		
Рец.	наименование	порции		ства (г)		ценность (ккал)		N	1 инера	льные ве		(мг)	
	блюда	_	Б	Ж	У]	С	A	Е	Ca	Mq	P	Pe
237	Каша	200	11,4	10,46	49,44	337,4	9.18	0.01	0.12	40.8	23.4	63	0.84
	гречневая рассыпчатая												
405	Курица в	120	13,6	13,5	4,1	192	3.86	0.00	3.45	28.75	32.0	166	0.65
	coyce c												
	томатом												
503	Кисель из	200	1,4	0.0	29,0	122	70	0.00	0.0	12	2	3	1.5
	концентрата												
	Хлеб	60	4.5	0.6	30	144	0.00	0.00	0,00	13.02	17.52	41.58	0.80
	пшеничный												
106	Овощи	50	0.4	0.1	1.25	10	60	0.00	0.2	34	13	23	0.8
	натуральные												
	Итого:	630	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,	Macca	Пище		`	Энергетическая		M		Витами		(vm)	
гец.	наименование	порции	веще	ства (г)	·	ценность (ккал)		101			ещества		
	блюда		Б	Ж	У		C	Α	Е	Ca	Mq	P	Pe
429	Картофельное	200	4,2	8,8	21,8	184	0.01	0.00	0.95	6.84	9.72	42.84	0.9
	пюре												
343	Рыба, тушеная в	140	13,3	7,2	6,3	143	2	0.01	0.4	15.2	16.8	122.4	1.76
	томате с												
	овощами												
519	Напиток из	200	0,7	0.3	22,8	97	0.0	0.00	0.0	11	1	3	0.3
	шиповника												
	Хлеб	60	4.5	0.6	30	144	0.00	0.00	0.0	13.02	17.52	41.58	0.80
	пшеничный												
	Итого:	600	22,7	16,9	80,9	568	7.01	0.01	1.75	65.06	77.06	225.82	6.06

ДЕНЬ Пятница НЕДЕЛЯ Первая

N₂	Прием пищи,	Macca	Пище	евые		Энергетическая				Витами	НЫ		
Рец.	наименование	порции	веще	ства (г))	ценность (ккал)		M	инерал	іьные ве	ещества	(мг)	
	блюда		Б	Ж	У		C	A	E	Ca	Mq	P	Pe
291	Макаронные	200	7,5	0,9	38,	193,2	13.77	0,018	3.51	3,51	35.1	94.5	1.26
	изделия		4		72								
	отварные												
404	Птица отварная	90	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	200	0.5	0.0	27.0	110	0.0	0.00	0.0	11	1	3	0.3
	сухофруктов												
	Хлеб	60	4.5	0.6	30	144	0.00	0.00	0.0	13.02	17.52	41.58	0.80
	пшеничный												
	Итого:	550	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

N₂	Прием пищи,	Macca	Пище	PRIJE		Энергетическая	Витамины						
Реп.	наименование	порции	,	ства (г))	ценность (ккал)		М	Гинерал	іьные веі		мг)	
	блюда		Б	Ж	У	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	С	A	Е	Ca	Mq	P	Pe
195	Овощное рагу	200	4,0	10,7	17,0	180	15.3	0.02	3.5	68	39	105	1.4
404	Птица отварная	90	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	60	4.5	0.6	30	144	0.00	0.00	0.0	13.02	17.53	41.58	0.8
	пшеничный												
	Итого:	550	30,2	26	47,6	588,5	25.8	0.02	3.7	125.02	72.53	176.58	5.9
1				ĺ	ĺ				1				1 !

ДЕНЬ Вторник НЕДЕЛЯ Вторая

№ Рец.	Прием пищи, наименование	Macca	Пище	евые		Энергетическая		M	, mono	Витамин		væ)	
гец.	_	порции	веще			ценность (ккал)	-			іьные веі			-
	блюда		Ь	Ж	У		С	Α	Е	Ca	Mq	P	Pe
407	Рагу из птицы	260	20.5	21.3	23.6	368	15.3	0.02	3.5	68	39	105	1.4
503	Кисель из	200	1.4	0.0	29.0	122	0.5	0.00	0.00	28	7	19	1.5
	концентратов												
	плодов												
	Хлеб	60	4.5	0.6	30	144	0.00	0.00	0.0	13.02	17.53	41.58	0.8
	пшеничный												
							10	0.00	0.2	16	9	11	2.2
	Итого:	520	26,4	21,9	82,6	634	25.8	0.02	3.7	125.02	72.53	176.58	5.9

ДЕНЬ Среда НЕДЕЛЯ Вторая

No	Прием пищи,	Macca	Пище	евые		Энергетическая				Витами	ны		
Рец	наименование	порции	веще			ценность (ккал)		Mı	инерал	ьные ве	щества (мг)	
	блюда		Б	Ж	У		C	A	E	Ca	Mq	P	Pe
291	Макаронные	200	7,54	0,9	38,72	193,2	13.77	0,018	3.51	3,51	35.1	94.5	1.26
	изделия												
	отварные												
404	Птица отварная	90	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	200	0.5	0.0	27.0	110	0.0	0.00	0.0	11	1	3	0.3
	сухофруктов												
	Хлеб	60	4.5	0.6	30	144	0.00	0.00	0.0	13.02	17.52	41.58	0.80
	пшеничный												
	Итого:	550	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

	Елл Бторал												
No	Прием пищи,	Macca	Пище	вые		Энергетическая				Витами	ны		
Рец.	наименование	порции	веще	ства (г)		ценность		N	Линера л	іьные ве	щества (мг)	
	блюда		Б	Ж	У	(ккал)	C	Α	Е	Ca	Mq	P	Pe
268	Каша рисовая	210	5.81	9.05	34.02	240.87	1.61	0.05	0.18	150.57	33.18	159.39	0.46
	молочная жидкая												
500	Кофейный	200	2.9	2.0	20.9	113	0.4	0.01	0.0	129	13	87	0.8
	напиток с												
	молоком												
100	Сыр сычужный	40	10.24	10.44	0.0	137.2	0.28	0.09	0.2	360	20	236	0.36
	твердый												
	порциями												
300	Яйца вареные	40\1шт	5.1	4.6	0.3	63	0.0	0.1	0.2	22	5	77	1.0
								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

ДЕНЬ Пятница НЕДЕЛЯ Вторая

No	Прием пищи,	Macca	Пище	евые		Энергетическая				Витами	НЫ		
Рец.	наименование	порции	веще	ства (г))	ценность		N	1 инерал	ьные ве	щества (1	мг)	
	блюда		Б	Ж	У	(ккал)	С	Α	Е	Ca	Mq	P	Pe
429	Картофельное	200	4.2	8.8	21.8	184	9.18	0.01	0.12	40.8	23.4	63	0.84
	пюре												
343	Рыба, тушенная	140	13,3	7,2	6,3	143	3.86	0.00	3.45	28.75	32.0	166	0.65
	в томате с												
	овощами												
519	Напиток из	200	0.7	0.3	22.8	97	70	0.00	0.0	12	2	3	1.5
	шиповника												
	Хлеб	60	4.5	0.6	30	144	0.00	0.00	0,00	13.02	17.52	41.58	0.80
	пшеничный												
106	Овощи	50	0.55	0.1	1.9	12	60	0.00	0.2	34	13	23	0.8
	натуральные												
	Итого:	650	23,25	17	82,8	580	143	0.01	3.77	128.57	87.92	296.58	4.59