

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ МБОУ «ТАЯНДИНСКАЯ СОШ»

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ с 12 и старше (горячие завтраки)

ДЕНЬ: Понедельник
НЕДЕЛЯ: Первая

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
423	Капуста тушеная	200	7,4	7,2	7,8	126	0.0	0.04	0.72	16.99	162.2	243.07	5.44
404	Птица отварная	90	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
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

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
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	0.01	0.0	129	13	87	0.8
	Хлеб пшеничный	60	4.5	0.6	30	144	0.00	0.00	0.0	13.02	17.52	41.58	0.80
	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

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
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	120	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
106	Овощи натуральные	50	0.4	0.1	1.25	10	60	0.00	0.2	34	13	23	0.8
	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, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		С	А	Е	Са	Мg	Р	Рe
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	140	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
	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

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		С	А	Е	Са	Мg	Р	Рe
291	Макаронные изделия отварные	200	7,5 4	0,9	38, 72	193,2	13.77	0,018	3.51	3,51	35.1	94.5	1.26
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 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:	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

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		С	А	Е	Са	Мg	Р	Рe
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 пшеничный	60	4.5	0.6	30	144	0.00	0.00	0.0	13.02	17.53	41.58	0.8
	Итого:	550	30,2	26	47,6	588,5	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)	Витамины Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		С	А	Е	Са	Мg	Р	Рe
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 концентратов плодов	200	1.4	0.0	29.0	122	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
							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

№ Рец .	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		С	А	Е	Са	Мg	Р	Ке
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
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 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:	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

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		С	А	Е	Са	Мg	Р	Ке
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 сычужный 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	0.1 0	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

ДЕНЬ Пятница
НЕДЕЛЯ Вторая

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		С	А	Е	Са	Мg	Р	Ке
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 , тушеная в томате с овощами	140	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:	650	23,25	17	82,8	580	143	0.01	3.77	128.57	87.92	296.58	4.59