**МЕНЮ**

**для обучающихся основной школы (5-9 кл.)**

**на 20.11.2024 г.**

День: 9-ый

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мп)  | Витамины (мп) |
| Б | Ж | У | Са | Мg | Р | Fe | В1 | С | А |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| пром | Помидор нарезка | 60 | 0,30 | 0,00 | 1,90 | 8,80 | 2,80 | 4,00 | 5,20 | 0,18 | 0,01 | 5,00 | 0,00 |
| 94 | Рассольник со сметаной | 250 | 2,10 | 5,11 | 16,59 | 120,75 | 26,45 | 25,90 | 71,95 | 0,98 | 0,10 | 7,54 | 0,00 |
| 317 | Макароны отварные | 200 | 7,36 | 6,02 | 35,26 | 224,60 | 6,48 | 28,16 | 49,56 | 1,48 | 0,08 | 0,00 | 28,00 |
| 358 | Тефтели в соусе | 100 | 13,05 | 19,96 | 20,42 | 312,31 | 78,82 | 31,14 | 161,12 | 1,42 | 0,08 | 1,31 | 51,09 |
| 393 | Чай | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 56,00 | 1,20 | 1,50 | 1,00 | 4,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| пром | Хлеб | 60 | 3,32 | 0,52 | 19.24 | 90.80 | 13,03 | 17,53 | 41,58 | 0,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
|  | Итого: | 870 | 26,33 | 30,71 | 107,41 | 843,95 | 128,78 | 108,23 | 330,41 | 9,26 | 0,35 | 13,85 | 79,09 |



**МЕНЮ**

**для обучающихся с ОВЗ**

**на 20.11.2024 г.**

День: 9-ый

Неделя: вторая

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мп)  | Витамины (мп) |
| Б | Ж | У | Са | Мg | Р | Fe | В1 | С | А |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 95 | Каша пшенная молочная | 200 | 8,80 | 7,62 | 50,50 | 306,00 | 22,18 | 63,12 | 179,24 | 2,06 | 0,22 | 0,00 | 28,00 |
| 393 | Чай | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| пром | Хлеб | 30 | 2,34 | 0,27 | 14.91 | 67,8 | 13,03 | 17,53 | 41,58 | 0,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| пром | Йогурт | 100 | 3,00 | 2,8 | 10,2 | 77 | 161,2 | 0,00 | 0,00 | 0,13 | 0,03 | 0,78 | 0,00 |
|  | Итого: | 530 | 14,34 | 10,69 | 74,7 | 478,8 | 202,41 | 80,65 | 220,82 | 3,39 | 0,33 | 0,78 | 28 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| пром | Помидор нарезка | 60 | 0.3 | 0,00 | 1,9 | 8.8 | 2,80 | 4,00 | 5,20 | 0,18 | 0,01 | 5,00 | 0,00 |
| 94 | Рассольник со сметаной | 250 | 2,10 | 5,11 | 16,59 | 120,75 | 26,45 | 25,90 | 71,95 | 0,98 | 0,10 | 7,54 | 0,00 |
| 317 | Макароны отварные | 200 | 7,36 | 6,02 | 35,26 | 224,60 | 6,48 | 28,16 | 49,56 | 1,48 | 0,08 | 0,00 | 28,00 |
| 358 | Тефтели в соусе | 100 | 11,78 | 12,91 | 14,90 | 223,00 | 57,80 | 28,40 | 141,40 | 1,27 | 0,07 | 1,13 | 51,00 |
| пром | Сок | 200 | 0.9 | 0,00 | 18,18 | 76 | 1.40 | 2.80 | 8.00 | 0.13 | 0.02 | 4.00 | 0.00 |
| пром | Хлеб | 60 | 3,32 | 0,52 | 19.24 | 90.8 | 13,03 | 17,53 | 41,58 | 0,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
|  | Итого: | 870 | 24,56 | 24,56 | 86,83 | 653,15 | 107,96 | 106,79 | 309,69 | 4,71 | 0,34 | 13,61 | 79 |
|  | Всего: | 1400 | 38,9 | 35,25 | 161,53 | 1131,95 | 310,37 | 187,44 | 530,51 | 8,1 | 0,67 | 14,45 | 107 |



**МЕНЮ**

**для обучающихся из многодетных семей**

**на 20.11.2024 г.**

День: 9-ый

Неделя: вторая

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мп)  | Витамины (мп) |
| Б | Ж | У | Са | Мg | Р | Fe | В1 | С | А |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| пром | Помидор нарезка | 60 | 0.3 | 0,00 | 1,9 | 8.8 | 2,80 | 4,00 | 5,20 | 0,18 | 0,01 | 5,00 | 0,00 |
| 94 | Рассольник со сметаной | 250 | 2,10 | 5,11 | 16,59 | 120,75 | 26,45 | 25,90 | 71,95 | 0,98 | 0,10 | 7,54 | 0,00 |
| 317 | Макароны отварные | 200 | 7,36 | 6,02 | 35,26 | 224,60 | 6,48 | 28,16 | 49,56 | 1,48 | 0,08 | 0,00 | 28,00 |
| 358 | Тефтели в соусе | 100 | 11,78 | 12,91 | 14,90 | 223,00 | 57,80 | 28,40 | 141,40 | 1,27 | 0,07 | 1,13 | 51,00 |
| пром | Сок | 200 | 0.9 | 0,00 | 18,18 | 76 | 1.40 | 2.80 | 8.00 | 0.13 | 0.02 | 4.00 | 0.00 |
| пром | Хлеб | 60 | 3,32 | 0,52 | 19.24 | 90.8 | 13,03 | 17,53 | 41,58 | 0,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
|  | Итого: | 870 | 24,56 | 24,56 | 86,83 | 653,15 | 107,96 | 106,79 | 309,69 | 4,71 | 0,34 | 13,61 | 79 |

