**МЕНЮ**

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

**на 19.12.2024 г.**

День: 10-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 | Салат из огурцов | 60 | 0,50 | 0,00 | 1,60 | 8,40 | 21,75 | 13,30 | 32,80 | 0,57 | 0,02 | 4,75 | 0,01 |
| 81 | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 38,08 | 35,30 | 87,18 | 2,03 | 0,23 | 5,81 | 0,00 |
| 291 | Плов с цыпленком | 200 | 10,80 | 1,60 | 41,60 | 232,00 | 2,00 | 3,40 | 9,30 | 2,20 | 5,10 | 0,70 | 16,30 |
| 348 | Компот | 200 | 0,60 | 0,00 | 29,00 | 111,20 | 2,50 | 4,90 | 5,00 | 3,30 | 0,40 | 0,40 | 22,00 |
| 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: | 770 | 20,71 | 7,4 | 107,77 | 577,15 | 39,28 | 74,43 | 175,86 | 8,90 | 5,83 | 17,49 | 38,39 |



**МЕНЮ**

**для обучающихся с ОВЗ**

**на 19.12.2024 г.**

День: 10-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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 93 | Суп молочный с макаронами | 250 | 7,19 | 6,51 | 23,55 | 181,50 | 202,03 | 30,18 | 172,48 | 0,64 | 0,11 | 1,14 | 38,25 |
| 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 | Яблоки | 100 | 0.4 | 0,4 | 8,9 | 40,3 | 0,0 | 75,8 | 2,20 | 0,03 | 10,0 | 0,00 | 0,40 |
|  | Итого: | 580 | 9,73 | 7,18 | 46,45 | 317,6 | 221,06 | 93,33 | 216,26 | 1,87 | 10,19 | 1,14 | 38,65 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| пром | Огурец нарезной | 60 | 0,5 | 0,00 | 1,6 | 8.4 | 21,85 | 13,3 | 32,8 | 0,57 | 0,02 | 4,75 | 0,03 |
| 81 | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 38,08 | 35,30 | 87,18 | 2,03 | 0,23 | 5,81 | 0,00 |
| 284 | Плов с цыпленком | 200 | 10,80 | 1,60 | 41,60 | 232,00 | 2,00 | 3,40 | 9,30 | 2,20 | 5,10 | 0,70 | 16,30 |
| пром | Сок | 200 | 0,9 | 0,00 | 18,18 | 76,00 | 1.40 | 2.80 | 8.00 | 0.13 | 0.02 | 4.00 | 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: | 770 | 21,01 | 7,40 | 96,95 | 542,55 | 76,36 | 72,33 | 178,86 | 5,73 | 10,07 | 15,26 | 16,3 |
|  | Всего:  | 1350 | 30,74 | 14,58 | 143,40 | 860,15 | 297,42 | 165,66 | 395,12 | 7,6 | 20,89 | 16,4 | 54,98 |



**МЕНЮ**

**для обучающихся из многодетных семей**

**на 19.12.2024 г.**

День: 10-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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| пром | Огурец нарезной | 60 | 0,5 | 0,00 | 1,6 | 8.4 | 21,85 | 13,3 | 32,8 | 0,57 | 0,02 | 4,75 | 0,03 |
| 81 | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 38,08 | 35,30 | 87,18 | 2,03 | 0,23 | 5,81 | 0,00 |
| 284 | Плов с цыпленком | 200 | 10,80 | 1,60 | 41,60 | 232,00 | 2,00 | 3,40 | 9,30 | 2,20 | 5,10 | 0,70 | 16,30 |
| пром | Сок | 200 | 0,9 | 0,00 | 18,18 | 76,00 | 1.40 | 2.80 | 8.00 | 0.13 | 0.02 | 4.00 | 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: | 770 | 21,01 | 7,40 | 96,95 | 542,55 | 76,36 | 72,33 | 178,86 | 5,73 | 10,07 | 15,26 | 16,3 |

