**МЕНЮ**

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

**на 20.12.2024 г.**

День: 1-ый

Неделя: первая

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 | Помидоры нарезка | 60 | 0.30 | 0,00 | 1,90 | 8,80 | 2,80 | 4,00 | 5,20 | 0,18 | 0,01 | 5,00 | 0,00 |
| 98 | Суп крестьянский | 250 | 5,99 | 7,54 | 15,53 | 148,28 | 40,09 | 6,78 | 43,73 | 0,38 | 0,08 | 0,04 | 1,28 |
| 171 | Рис припущенный | 180 | 5,70 | 6,10 | 22,90 | 163,60 | 0,60 | 4,90 | 11,00 | 5,60 | 2,00 | 0,10 | 10,00 |
| 279 | Тефтели | 100 | 11,78 | 12,91 | 14,90 | 223,00 | 57,80 | 28,40 | 141,40 | 1,27 | 0,07 | 1,13 | 51,00 |
| 331 | Соус томатно-сметанный | 100 | 1.27 | 7,05 | 5,52 | 89,31 | 21,02 | 2,74 | 19,72 | 0,15 | 0,01 | 0,18 | 0,09 |
| пром | Хлеб | 60 | 2,30 | 0,30 | 11,50 | 57,90 | 13,03 | 17,53 | 41,58 | 0,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| 348 | Какао | 200 | 4,00 | 4,00 | 16,00 | 116 | 133,3 | 25,26 | 111,1 | 2,00 | 0,02 | 2,00 | 0,00 |
|  | Итого: | 950 | 31,34 | 37,9 | 88,25 | 806,89 | 268,64 | 89,61 | 373,73 | 10,38 | 2,27 | 8,45 | 62,37 |



**МЕНЮ**

**для обучающихся с ОВЗ**

**на 20.12.2024 г.**

День: 1-ый

Неделя: первая

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 | Каша пшенная на молоке | 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 с маслом | 60 | 2,90 | 6,6 | 16,7 | 166,7 | 3,9 | 10,0 | 16,0 | 18,0 | 10,0 | 0,00 | 0,10 |
| пром | Йогурт | 100 | 3 | 2,8 | 10,2 | 77 | 161,2 | 0,00 | 0,00 | 0,13 | 0,03 | 0,78 | 0,00 |
|  | Итого: | 560 | 14,9 | 17,02 | 91,4 | 577,7 | 193,28 | 73,12 | 195,24 | 20,59 | 10,25 | 0,78 | 28,1 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| пром | Помидоры нарезка | 60 | 0.3 | 0,00 | 1,9 | 8,8 | 2,80 | 4,00 | 5,20 | 0,18 | 0,01 | 5,00 | 0,00 |
| 98 | Суп крестьянский | 250 | 5,99 | 7,54 | 15,53 | 148,28 | 40,09 | 6,78 | 43,73 | 0,38 | 0,08 | 0,04 | 1,28 |
| 171 | Рис припущенный | 180 | 5,7 | 6,1 | 22,9 | 163,6 | 0,6 | 4,9 | 11,0 | 5,6 | 2,0 | 0,1 | 10,0 |
| 279 | Тефтели | 100 | 11,78 | 12,91 | 14,90 | 223,00 | 57,80 | 28,40 | 141,40 | 1,27 | 0,07 | 1,13 | 51,00 |
| 331 | Соус томатно- сметанный | 100 | 1.27 | 7,05 | 5,52 | 89,31 | 21,02 | 2,74 | 19,72 | 0,15 | 0,01 | 0,18 | 0,09 |
| пром | Хлеб | 60 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 57,9 | 13,03 | 17,53 | 41,58 | 0,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| пром | Сок | 200 | 0,9 | 0,00 | 18,18 | 76 | 1.40 | 2.80 | 8.00 | 0.13 | 0.02 | 4.00 | 0.00 |
|  | Итого: | 950 | 27,94 | 33,9 | 90,43 | 766,89 | 136,74 | 67,15 | 262,63 | 8,38 | 2,25 | 6,45 | 62,37 |
|  | Всего: | 1510 | 42,84 | 50,92 | 181,83 | 1344,59 | 330,02 | 140,27 | 457,87 | 28,97 | 12,5 | 7,23 | 90,47 |



**МЕНЮ**

**для обучающихся из многодетных семей**

**на 20.12.2024 г.**

День: 1-ый

Неделя: первая

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 | Помидоры нарезка | 60 | 0.3 | 0,00 | 1,9 | 8,8 | 2,80 | 4,00 | 5,20 | 0,18 | 0,01 | 5,00 | 0,00 |
| 98 | Суп крестьянский | 250 | 5,99 | 7,54 | 15,53 | 148,28 | 40,09 | 6,78 | 43,73 | 0,38 | 0,08 | 0,04 | 1,28 |
| 171 | Рис припущенный | 180 | 5,7 | 6,1 | 22,9 | 163,6 | 0,6 | 4,9 | 11,0 | 5,6 | 2,0 | 0,1 | 10,0 |
| 279 | Тефтели | 100 | 11,78 | 12,91 | 14,90 | 223,00 | 57,80 | 28,40 | 141,40 | 1,27 | 0,07 | 1,13 | 51,00 |
| 331 | Соус томатно- сметанный | 100 | 1.27 | 7,05 | 5,52 | 89,31 | 21,02 | 2,74 | 19,72 | 0,15 | 0,01 | 0,18 | 0,09 |
| пром | Хлеб | 60 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 57,9 | 13,03 | 17,53 | 41,58 | 0,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| пром | Сок | 200 | 0,9 | 0,00 | 18,18 | 76 | 1.40 | 2.80 | 8.00 | 0.13 | 0.02 | 4.00 | 0.00 |
|  | Итого: | 950 | 27,94 | 33,9 | 90,43 | 766,89 | 136,74 | 67,15 | 262,63 | 8,38 | 2,25 | 6,45 | 62,37 |

