**МЕНЮ**

**для обучающихся основной школы**

**на 10.01.2025 г.**

День: 8-ой

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 помидор | 100 | 0,60 | 4,60 | 2,80 | 54,00 | 0,90 | 4,80 | 4,20 | 2,70 | 2,50 | 21,00 | 8,80 |
| 110/392 | Суп с макаронными изделиями | 250 | 2,15 | 2,27 | 13,71 | 83,80 | 19,68 | 21,60 | 53,32 | 0,87 | 0,09 | 6,60 | 0,00 |
| 313 | Гречка отварная | 200 | 9,94 | 7,48 | 47,78 | 307,26 | 17,30 | 90,00 | 278,0 | 5,26 | 0,24 | 0,00 | 0,02 |
| 228 | Рыба жареная с молоком | 100 | 7,65 | 1,01 | 3,18 | 52,50 | 12,88 | 10,00 | 84,25 | 0,54 | 0,05 | 0,96 | 3,75 |
| 382 | 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: | 910 | 23,96 | 11,28 | 114,81 | 654,36 | 68,19 | 148,03 | 467,35 | 10,95 | 0,87 | 12,96 | 25,77 |



**МЕНЮ**

**для обучающихся с ОВЗ**

**на 10.01.2025 г.**

День: 8-ой

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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 173 | Каша молочная овсяная | 210 | 3,09 | 4,07 | 36,98 | 197,00 | 5,90 | 21,80 | 67,00 | 0,47 | 0,03 | 0,00 | 20,00 |
| пром | Сыр нарезка | 20 | 4,64 | 5,90 | 0,00 | 72,80 | 176,0 | 7,00 | 100,0 | 0,20 | 0,01 | 0,14 | 52,00 |
| 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 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 57,9 | 13,03 | 17,53 | 41,58 | 0,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| 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 | 13,23 | 13,07 | 72,68 | 432,7 | 362,13 | 24,53 | 208,58 | 2 | 0,15 | 0,92 | 72 |
|  | **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 |
| 104/105 | Суп картофельный с макаронами | 250 | 2,15 | 2,27 | 13,71 | 183,60 | 19,68 | 21,60 | 153,32 | 0,87 | 0,09 | 6,60 | 4,95 |
| 313 | Гречка отварная | 200 | 9,94 | 7,48 | 47,78 | 307,26 | 17,30 | 90,00 | 278,0 | 5,26 | 0,24 | 0,00 | 0,02 |
| 228 | Рыба припущенная | 100 | 7,65 | 1,01 | 3,18 | 52,50 | 12,88 | 10,00 | 84,25 | 0,54 | 0,05 | 0,96 | 3,75 |
| пром | Сок | 200 | 0,19 | 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 | 23,55 | 11,28 | 103,99 | 718,96 | 67,09 | 145,93 | 570,35 | 7,78 | 0,49 | 15,56 | 8,72 |
|  | Всего: | 1430 | 36,78 | 24,51 | 176,67 | 1151,66 | 429,22 | 170,46 | 778,93 | 9,78 | 0,64 | 17,48 | 80,77 |



**МЕНЮ**

**для обучающихся из многодетных семей**

**на 10.01.2025 г.**

День: 8-ой

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 |
| 104/105 | Суп картофельный с макаронами | 250 | 2,15 | 2,27 | 13,71 | 183,60 | 19,68 | 21,60 | 153,32 | 0,87 | 0,09 | 6,60 | 4,95 |
| 313 | Гречка отварная | 200 | 9,94 | 7,48 | 47,78 | 307,26 | 17,30 | 90,00 | 278,0 | 5,26 | 0,24 | 0,00 | 0,02 |
| 228 | Рыба припущенная | 100 | 7,65 | 1,01 | 3,18 | 52,50 | 12,88 | 10,00 | 84,25 | 0,54 | 0,05 | 0,96 | 3,75 |
| пром | Сок | 200 | 0,19 | 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 | 23,55 | 11,28 | 103,99 | 718,96 | 67,09 | 145,93 | 570,35 | 7,78 | 0,49 | 15,56 | 8,72 |

