**МЕНЮ**

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

**на 14.01.2025 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 | Огурец нарезка | 60 | 0,50 | 0,00 | 1,60 | 8,40 | 21,85 | 13,3 | 32,8 | 0,57 | 0,02 | 4,75 | 0,03 |
| 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 |
| 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 |
| 294 | Котлета из мяса курицы | 100 | 12,13 | 17,40 | 9,86 | 245,00 | 70,00 | 19,25 | 132,38 | 1,26 | 0,05 | 0,33 | 80,00 |
| 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 | 29,5 | 31,48 | 76,25 | 682,28 | 152,65 | 86,52 | 301,05 | 8,89 | 0,31 | 5,12 | 109,31 |



**МЕНЮ**

**для обучающихся с ОВЗ**

**на 14.01.2025 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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша манная молочная | 210 | 4,52 | 4,07 | 35,46 | 197,00 | 10,70 | 7,90 | 38,60 | 0,47 | 0,04 | 0,00 | 20,00 |
| пром | Сыр в нарезке | 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 | 0,8 | 10,2 | 77 | 161,2 | 0,00 | 0,00 | 0,13 | 0,03 | 0,78 | 0,00 |
|  | Итого: | 560 | 14,66 | 11,07 | 71,16 | 432,7 | 366,93 | 24,53 | 180,18 | 2,00 | 0,16 | 0,92 | 72 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| пром | Огурец нарезка | 60 | 0,5 | 0,00 | 1,6 | 8.4 | 21,85 | 13,3 | 32,8 | 0,57 | 0,02 | 4,75 | 0,03 |
| 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 |
| 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 |
| 294 | Котлета из мяса курицы | 100 | 12,13 | 17,40 | 9,86 | 245,00 | 70,00 | 19,25 | 132,38 | 1,26 | 0,05 | 0,33 | 80,00 |
| 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 | 90.8 | 13,03 | 17,53 | 41,58 | 0,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
|  | Итого: | 870 | 29,7 | 31,48 | 62,25 | 702,28 | 152,85 | 87,82 | 300,05 | 4,49 | 0,31 | 5,12 | 109,31 |
|  | Всего: | 1430 | 44,36 | 42,55 | 133,41 | 1134,98 | 519,78 | 112,35 | 480,23 | 6,49 | 0,47 | 6,04 | 181,31 |



**МЕНЮ**

**для обучающихся из многодетных семей**

**на 14.01.2025 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 |
| пром | Огурец нарезка | 60 | 0,5 | 0,00 | 1,6 | 8.4 | 21,85 | 13,3 | 32,8 | 0,57 | 0,02 | 4,75 | 0,03 |
| 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 |
| 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 |
| 294 | Котлета из мяса курицы | 100 | 12,13 | 17,40 | 9,86 | 245,00 | 70,00 | 19,25 | 132,38 | 1,26 | 0,05 | 0,33 | 80,00 |
| 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 | 90.8 | 13,03 | 17,53 | 41,58 | 0,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
|  | Итого: | 870 | 29,7 | 31,48 | 62,25 | 702,28 | 152,85 | 87,82 | 300,05 | 4,49 | 0,31 | 5,12 | 109,31 |

