**МЕНЮ**

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

**на 16.01.2025 г.**

День: 2-ой

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 |
| 63 | Салат из огурцов и помидоров | 60 | 0,55 | 2,30 | 2,20 | 31,20 | 11,37 | 9,05 | 18,5 | 1,63 | 1,26 | 12,62 | 4,41 |
| 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 |
| 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 |
| 288 | Цыпленок отварной | 100 | 14,20 | 10,90 | 1,14 | 155,40 | 39,00 | 20,00 | 143,00 | 1,80 | 0,04 | 0,00 | 20,00 |
| 253 | Кофейный напиток | 200 | 2,80 | 3,20 | 14,8 | 100 | 125,8 | 14,0 | 90,0 | 0,13 | 0,72 | 1,30 | 20,0 |
| 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 | 33,72 | 28,22 | 87,97 | 736,75 | 233,76 | 124,04 | 429,82 | 7,87 | 2,51 | 19,73 | 72,41 |



**МЕНЮ**

**для обучающихся с ОВЗ**

**на 16.01.2025 г.**

День: 2-ой

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 рисовая молочная | 210 | 3,09 | 4,07 | 36,98 | 197,00 | 5,90 | 21,80 | 67,00 | 0,47 | 0,03 | 0,00 | 20,00 |
| 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 |
| 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 | 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: | 570 | 6,59 | 11,07 | 76,58 | 391,7 | 15,8 | 107,6 | 85,2 | 18,9 | 20,03 | 0 | 20,5 |
|  | **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 |
| 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 |
| 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 |
| 288 | Птица отварная | 100 | 10,40 | 20,00 | 21,20 | 224,00 | 24,00 | 20,00 | 159,00 | 1,80 | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
| пром | Сок | 200 | 0,9 | - | 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 | 27,47 | 31,82 | 111,81 | 758,55 | 104,84 | 117,09 | 370,12 | 6,68 | 0,45 | 10,56 | 28,03 |
|  | Всего: | 1440 | 34,06 | 42,89 | 188,39 | 1150,25 | 120,64 | 224,69 | 455,32 | 25,58 | 20,48 | 10,56 | 48,53 |



**МЕНЮ**

**для обучающихся из многодетных семей**

**на 16.01.2025 г.**

День: 2-ой

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 | 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 |
| 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 |
| 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 |
| 288 | Птица отварная | 100 | 10,40 | 20,00 | 21,20 | 224,00 | 24,00 | 20,00 | 159,00 | 1,80 | 0,04 | 0,00 | 0,00 |
| пром | Сок | 200 | 0,9 | - | 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 | 27,47 | 31,82 | 111,81 | 758,55 | 104,84 | 117,09 | 370,12 | 6,68 | 0,45 | 10,56 | 28,03 |

