**МЕНЮ**

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

**на 17.01.2025 г.**

День: 3-ий

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 | Салат из помидор | 60 | 0,30 | 0,00 | 1,90 | 8,8 | 2,80 | 4,00 | 5,20 | 0,18 | 0,01 | 5,00 | 0,00 |
| 82 | Суп картофельный с вермишелью | 250 | 2,15 | 2,27 | 13,71 | 83,80 | 19,68 | 21,60 | 53,32 | 0,87 | 0,09 | 6,60 | 0,00 |
| 215 | Котлета мясная | 100 | 15,55 | 11,55 | 15,70 | 228,75 | 43,75 | 32,13 | 166,38 | 1,50 | 0,10 | 0,15 | 28,75 |
| 313 | Каша гречневая | 200 | 9,94 | 7,48 | 47,78 | 307,26 | 17,30 | 90,00 | 278,0 | 5,26 | 0,24 | 0,00 | 0,02 |
| 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 | 31,19 | 21,82 | 112,33 | 775,41 | 97,76 | 165,41 | 545,48 | 13,01 | 0,52 | 11,75 | 28,77 |



**МЕНЮ**

**для обучающихся с ОВЗ**

**на 17.01.2025 г.**

День: 3-ий

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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 185 | 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 |
| 3 | Бутерброд с маслом и сыром | 50 | 17,64 | 17,05 | 41,17 | 378,52 | 151,17 | 39,70 | 229,41 | 2,20 | 0,20 | 0,00 | 0,00 |
| 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 | 60 | 2,34 | 0,27 | 14,91 | 67,8 | 13,03 | 17,53 | 41,58 | 0,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| пром | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 8,9 | 40,3 | 0,0 | 75,8 | 2,20 | 0,03 | 10,0 | 0,00 | 0,40 |
|  | Итого: | 620 | 25,1 | 21,79 | 114,44 | 711,62 | 180,9 | 140,93 | 311,79 | 3,9 | 10,32 | 0 | 20,4 |
|  | **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 |
| 82 | Суп картофельный с вермишелью | 250 | 2,15 | 2,27 | 13,71 | 83,80 | 19,68 | 21,60 | 53,32 | 0,87 | 0,09 | 6,60 | 0,00 |
| 215 | Котлета мясная | 100 | 15,55 | 11,55 | 15,70 | 228,75 | 43,75 | 32,13 | 166,38 | 1,50 | 0,10 | 0,15 | 28,75 |
| 313 | Каша гречневая | 200 | 9,94 | 7,48 | 47,78 | 307,26 | 17,30 | 90,00 | 278,0 | 5,26 | 0,24 | 0,00 | 0,02 |
| 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 | 32,36 | 21,82 | 116,21 | 795,01 | 117,01 | 177,36 | 572,08 | 9,00 | 0,53 | 11,5 | 28,80 |
|  | Всего: | 1490 | 57,46 | 43,61 | 230,65 | 1506,63 | 297,91 | 318,29 | 883,87 | 12,90 | 10,85 | 11,5 | 49,20 |



**МЕНЮ**

**для обучающихся из многодетных семей**

**на 17.01.2025 г.**

День: 3-ий

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 |
| 82 | Суп картофельный с вермишелью | 250 | 2,15 | 2,27 | 13,71 | 83,80 | 19,68 | 21,60 | 53,32 | 0,87 | 0,09 | 6,60 | 0,00 |
| 215 | Котлета мясная | 100 | 15,55 | 11,55 | 15,70 | 228,75 | 43,75 | 32,13 | 166,38 | 1,50 | 0,10 | 0,15 | 28,75 |
| 313 | Каша гречневая | 200 | 9,94 | 7,48 | 47,78 | 307,26 | 17,30 | 90,00 | 278,0 | 5,26 | 0,24 | 0,00 | 0,02 |
| 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 | 32,36 | 21,82 | 116,21 | 795,01 | 117,01 | 177,36 | 572,08 | 9,00 | 0,53 | 11,5 | 28,80 |

