**МЕНЮ**

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

**на 20.01.2025 г.**

День: 4-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 | 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 |
| 170 | Борщ со сметаной | 250 | 1,70 | 5,30 | 10,30 | 96.30 | 35,50 | 21,00 | 42,58 | 0,95 | 0,04 | 8,23 | 0,00 |
| 321 | Картофельное пюре | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,53 | 164,70 | 44,37 | 33,30 | 103,91 | 1,21 | 0,16 | 21,80 | 30,60 |
| 288 | Птица отварная | 100 | 21,10 | 13,60 | 0,00 | 206,25 | 39,00 | 20,00 | 143,00 | 1,80 | 0,04 | 0,00 | 20,00 |
| 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 | 90,8 | 13,03 | 17,53 | 41,58 | 0,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
|  | Итого: | 850 | 30,49 | 25,18 | 69,67 | 622,45 | 154,95 | 106,63 | 364,87 | 9,73 | 0,34 | 34,78 | 50,63 |



**МЕНЮ**

**для обучающихся с ОВЗ**

**на 20.01.2025 г.**

 День: 4-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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 438 | Омлет натуральный | 160 | 5.99 | 6,9 | 1,18 | 90,3 | 151,72 | 25,97 | 346,49 | 3,91 | 0,13 | 0,33 | 452,90 |
| пром | Сыр нарезка | 30 | 6,6 | 7,9 | 0,00 | 97,7 | 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 | 60 | 3,32 | 052 | 19,24 | 90,80 | 13,03 | 17,53 | 41,58 | 0,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| пром | Йогурт | 100 | 3,00 | 2,8 | 10,2 | 77 | 161,2 | 0,00 | 0,00 | 0,13 | 0,03 | 0,78 | 0,00 |
|  | Итого: | 550 | 19,11 | 69,6 | 44,62 | 383,8 | 507,95 | 50,5 | 488,07 | 5,44 | 0,25 | 1,25 | 504,9 |
|  | **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 |
| 170 | Борщ со сметаной | 250 | 1,7 | 5,3 | 10,3 | 96.3 | 35,50 | 21,00 | 42,58 | 0,95 | 0,04 | 8,23 | 0,00 |
| 321 | Картофельное пюре | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,53 | 164,70 | 44,37 | 33,30 | 103,91 | 1,21 | 0,16 | 21,80 | 30,60 |
| 288 | Птица отварная | 100 | 21,10 | 13,60 | 0,00 | 206,25 | 39,00 | 20,00 | 143,00 | 1,80 | 0,04 | 0,00 | 20,00 |
| 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: | 850 | 31,19 | 25,18 | 73,85 | 546,15 | 155,15 | 107,93 | 363,87 | 5,33 | 0,34 | 34,78 | 50,63 |
|  | Всего: | 1400 | 50,3 | 94,78 | 118,47 | 929,95 | 663,1 | 158,43 | 851,94 | 10,77 | 0,59 | 36,03 | 555,53 |



**МЕНЮ**

**для обучающихся из многодетных семей**

**на 20.01.2025 г.**

 День: 4-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 | 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 |
| 170 | Борщ со сметаной | 250 | 1,7 | 5,3 | 10,3 | 96.3 | 35,50 | 21,00 | 42,58 | 0,95 | 0,04 | 8,23 | 0,00 |
| 321 | Картофельное пюре | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,53 | 164,70 | 44,37 | 33,30 | 103,91 | 1,21 | 0,16 | 21,80 | 30,60 |
| 288 | Птица отварная | 100 | 21,10 | 13,60 | 0,00 | 206,25 | 39,00 | 20,00 | 143,00 | 1,80 | 0,04 | 0,00 | 20,00 |
| 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: | 850 | 31,19 | 25,18 | 73,85 | 546,15 | 155,15 | 107,93 | 363,87 | 5,33 | 0,34 | 34,78 | 50,63 |

