**МЕНЮ**

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

**на 21.01.2025 г.**

День: 5-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 | Винегрет овощной | 60 | 3,40 | 5,00 | 9,70 | 95,20 | 2,80 | 6,20 | 11,00 | 8,70 | 4,00 | 4,90 | 60,00 |
| 187 | Щи со сметаной | 250 | 1,75 | 4,89 | 8,49 | 84,75 | 43,33 | 22,25 | 47,63 | 0,80 | 0,06 | 18,46 | 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 |
| 215 | Котлета мясная | 100 | 15,65 | 11,55 | 15,70 | 228,75 | 43,75 | 32,13 | 166,38 | 1,50 | 0,10 | 0,15 | 28,75 |
| 397 | Какао | 200 | 4,00 | 4,00 | 16,00 | 116 | 133,3 | 25,26 | 111,1 | 2,00 | 0,02 | 2,00 | 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 | 38,06 | 22,44 | 116,91 | 922,76 | 223,51 | 193,87 | 655,69 | 19,06 | 4,5 | 25,51 | 88,77 |



**МЕНЮ**

**для обучающихся с ОВЗ**

**на 21.01.2025 г.**

День: 5-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 | 200 | 18,99 | 28,32 | 3,51 | 345,90 | 151,72 | 25,97 | 346,49 | 3,91 | 0,13 | 0,33 | 452,90 |
| 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: | 530 | 24,49 | 29,42 | 39,21 | 508,8 | 331,95 | 17,53 | 388,07 | 5,24 | 0,24 | 1,11 | 452,9 |
|  | **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 |
| 187 | Щи со сметаной | 250 | 1,75 | 4,89 | 8,49 | 84,75 | 43,33 | 22,25 | 47,63 | 0,80 | 0,06 | 18,46 | 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 |
| 215 | Котлета мясная | 100 | 9 | 9,8 | 5,64 | 146,3 | 43,75 | 32,13 | 166,38 | 1,50 | 0,10 | 0,15 | 28,75 |
| пром | Сок | 200 | 0,9 | 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: | 844 | 24,91 | 22,69 | 101,23 | 713,91 | 121,61 | 168,71 | 538,79 | 8,54 | 0,49 | 23,61 | 28,77 |
|  | Всего: | 1374 | 49,4 | 52,18 | 140,44 | 1222,71 | 453,56 | 186,24 | 926,86 | 13,78 | 0,73 | 24,72 | 481,67 |



**МЕНЮ**

**для обучающихся из многодетных семей**

**на 21.01.2025 г.**

День: 5-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 | 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 |
| 187 | Щи со сметаной | 250 | 1,75 | 4,89 | 8,49 | 84,75 | 43,33 | 22,25 | 47,63 | 0,80 | 0,06 | 18,46 | 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 |
| 215 | Котлета мясная | 100 | 9 | 9,8 | 5,64 | 146,3 | 43,75 | 32,13 | 166,38 | 1,50 | 0,10 | 0,15 | 28,75 |
| пром | Сок | 200 | 0,9 | 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: | 844 | 24,91 | 22,69 | 101,23 | 713,91 | 121,61 | 168,71 | 538,79 | 8,54 | 0,49 | 23,61 | 28,77 |

