**МЕНЮ**

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

**на 22.01.2025 г.**

День: 6-ой

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 | Салат из свеклы с зеленым горошком | 60 | 1,20 | 1,30 | 5,40 | 38,70 | 2,40 | 3,70 | 3,90 | 4,90 | 1,50 | | 5,90 | 0,70 |
| 104/105 | Суп с пшеном | 250 | 25,50 | 8,50 | 38,30 | 331,3 | 4,00 | 30,00 | 32,00 | 17,00 | 17,00 | | 12,00 | 69,00 |
| 171 | Рис отварной | 130 | 4,4 | 1,6 | 36,9 | 179,7 | 2,7 | 17,00 | 24,00 | 6,9 | 9,6 | | 0,00 | 0,00 |
| 288 | Цыпленок отварной | 100 | 14,2 | 10,9 | 0,14 | 155.4 | 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: | 800 | 48,82 | 22,82 | 113,98 | 851,9 | 62,33 | 89,73 | 245,48 | 35,8 | 28,22 | | 17,9 | 89,7 |



**МЕНЮ**

**для обучающихся с ОВЗ**

**на 22.01.2025 г.**

День: 6-ой

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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 93 | Суп молочный с вермишелью | 250 | 7,19 | 6,51 | 23,55 | 181,50 | 202,03 | 30,18 | 172,48 | 0,64 | 0,11 | 1,14 | 38,25 |
| 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 | 2,8 | 10,2 | 77 | 161,2 | 0,00 | 0,00 | 0,13 | 0,03 | 0,78 | 0,00 |
|  | Итого: | 580 | 12,69 | 9,61 | 59,25 | 344,4 | 382,26 | 47,71 | 214,06 | 1,97 | 0,22 | 1,92 | 38,25 |
|  | **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 |
| 104/105 | Суп с пшеном | 250 | 25,50 | 8,50 | 38,30 | 331,3 | 4,00 | 30,00 | 32,00 | 17,00 | 17,00 | 12,00 | 69,00 |
| 171 | Рис отварной | 130 | 4,4 | 1,6 | 36,9 | 179,7 | 2,7 | 17,00 | 24,00 | 6,9 | 9,6 | 0,00 | 0,00 |
| 288 | Цыпленок отварной | 74 | 14,2 | 10.9 | 0,14 | 155.4 | 39,00 | 20,00 | 143,00 | 1,80 | 0,04 | 0,00 | 20,00 |
| 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: | 774 | 48,62 | 21,52 | 114,66 | 842 | 62,93 | 91,33 | 253,78 | 26,81 | 26,75 | 21 | 89 |
|  | Всего: | 1354 | 61,31 | 31,13 | 173,01 | 1186,4 | 445,19 | 139,04 | 467,84 | 28,78 | 26,97 | 22,92 | 127,25 |



**МЕНЮ**

**для обучающихся из многодетных семей**

**на 22.01.2025 г.**

День: 6-ой

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 | 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 |
| 104/105 | Суп с пшеном | 250 | 25,50 | 8,50 | 38,30 | 331,3 | 4,00 | 30,00 | 32,00 | 17,00 | 17,00 | 12,00 | 69,00 |
| 171 | Рис отварной | 130 | 4,4 | 1,6 | 36,9 | 179,7 | 2,7 | 17,00 | 24,00 | 6,9 | 9,6 | 0,00 | 0,00 |
| 288 | Цыпленок отварной | 74 | 14,2 | 10.9 | 0,14 | 155.4 | 39,00 | 20,00 | 143,00 | 1,80 | 0,04 | 0,00 | 20,00 |
| 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: | 774 | 48,62 | 21,52 | 114,66 | 842 | 62,93 | 91,33 | 253,78 | 26,81 | 26,75 | 21 | 89 |

