|  |  |
| --- | --- |
|  | Утверждаю директор МБОУ «ПСОШ № 1 ПМО»  Н.В. Тихонова |

**Меню на 20.01.2025 г**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование меню** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **к/калории** | **Витамин С** | **Номер рецептуры** | **Цена** |
| **(многодетные, малообеспеченные, опекаемые)**  Салат витаминный с кукурузой | 100 | 1,4 | 5,1 | 7,4 | 71,2 | 22 | 20 | 10,59 |
| свекольник с мясом и сметаной | 250 | 4,5 | 10,3 | 8,4 | 144,8 | 10,6 | 85 | 26,75 |
| Плов с курицей | 250 | 5,4 | 4,5 | 24,2 | 165,2 | 3,2 | 359 | 50,49 |
| компот | 200 | 0,2 | 1,2 | 30,3 | 120,1 | 8,0 | 377 | 4,47 |
| Хлеб | 50 | 4,0 | 1,2 | 30,3 | 120,1 | 0 | 480 | 2,70 |
|  |  |  |  |  |  |  | **Итого: 95,00** | |
| **(Бесплатное питание).**  **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 200 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 106,6 | 2,6 | 965 | 26,50 |
| Салат витаминный с кукурузой | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,01 | 51 | 10,6 | 20 | 7,03 |
| Плов с курицей | 200 | 15,9 | 9,56 | 26,1 | 248 | 4,3 | 299 | 36,14 |
| компот | 200 | 0,2 | 1,2 | 30,3 | 120,1 | 8,0 | 377 | 4,47 |
| Хлеб | 50 | 4,0 | 1,2 | 30,3 | 120,1 | 0 | 480 | 2,70 |
| банан | 200 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 95 | 10,00 | 368 | 20,86 |
|  |  |  |  |  |  |  | **Итого: 95,00** | |
| **ОВЗ с 1-4 класс**  **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 200 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 106,6 | 2,6 | 965 | 26,50 |
| Омлет с зеленым горошком | 200 | 3.1 | 4.1 | 37 | 177,9 | 197 | 94 | 36,50 |
| Хлеб | 50 | 4,0 | 1,2 | 30,3 | 120,1 | 0 | 480 | 2,70 |
| Масло сливочное | 20 | 3,1 | 7,5 | 19,56 | 158,7 | 0 | 30 | 17,68 |
| Чай | 200 | 0,2 | 1,2 | 30,3 | 120 | 8,0 | 377 | 2,00 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат витаминный с зеленым горошком | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,01 | 51 | 10,6 | 20 | 7,03 |
| Свекольник с мясом и сметаной | 250 | 4,5 | 10,3 | 8,4 | 144,8 | 10,6 | 85 | 26,75 |
| Плов с курицей | 200 | 15,9 | 9,56 | 26,1 | 248 | 4,3 | 299 | 36,14 |
| Хлеб | 50 | 4,0 | 1,2 | 30,3 | 120,1 | 0 | 480 | 2,70 |
| чай | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 56 | 8,0 | 377 | 2,00 |
|  |  |  |  |  |  |  | **Итого: 160,00** | |
| **ОВЗ с 5-11 класс**  **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Омлет с зеленым горошком | 200 | 3.1 | 4.1 | 37 | 177,9 | 197 | 94 | 36,50 |
| Хлеб | 50 | 4,0 | 1,2 | 30,3 | 120,1 | 0 | 480 | 2,70 |
| Масло сливочное | 20 | 3,1 | 7,5 | 19,56 | 158,7 | 0 | 30 | 17,68 |
| Чай | 200 | 0,2 | 1,2 | 30,3 | 120 | 8,0 | 377 | 2,00 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат витаминный с кукурузой | 100 | 1,4 | 5,1 | 7,4 | 71,2 | 22 | 20 | 10,59 |
| Свекольник с курицей и сметаной | 250 | 4,5 | 10,3 | 8,4 | 144,8 | 10,6 | 85 | 36,75 |
| Плов с курицей | 250 | 21 | 10 | 27 | 254 | 3 | 299 | 49,08 |
| Хлеб | 50 | 4,0 | 1,2 | 30,3 | 120,1 | 0 | 480 | 2,70 |
| чай | 200 | 0,2 | 1,2 | 30,3 | 120,1 | 8,0 | 377 | 2,00 |
|  |  |  |  |  |  |  | **Итого: 160,00** | |