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

**МЕНЮ 23.01.2025г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование меню** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **к/калории** | **Витамин С мг** | **Номер рецептуры** | **Цена** |
| **(многодетные, малообеспеченные, опекаемые)** |
| Помидор порционный | 100 | 1,4 | 4,8 | 5,06 | 56,9 | 6,1 | 45 | 11,03 |
| Суп из морской капусты | 250 | 4,05 | 9,13 | 14,4 | 155,9 | 3,08 | 128 | 31,50 |
| Ленивые голубцы | 250 | 22,5 | 13,3 | 16,56 | 285,06 | 10,9 | 294 | 47,77 |
| Чай | 200 | 0,48 | 0 | 25,6 | 120,1 | 0,8 | 680 | 2,00 |
| 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 |
| Помидор порционный | 60 | 1,0 | 3,7 | 5,06 | 56,9 | 6,1 | 45 | 8,60 |
| Ленивые голубцы | 200 | 20,5 | 12,0 | 14,5 | 265,0 | 8,0 | 294 | 38,50 |
| сок | 200 | 0,48 | 0 | 25,6 | 104,64 | 0,8 | 680 | 7,00 |
| Хлеб | 50 | 4,0 | 1,2 | 30,3 | 120,1 | 0 | 480 | 2,70 |
| яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44 | 10,00 | 368 | 11,70 |
|  |  |  |  |  |  |  | **Итого: 95,00** | |
| **ОВЗ с 1-4 класс**  **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 200 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 106,6 | 2,6 | 965 | 26,50 |
| Помидор порционный | 60 | 1,0 | 3,7 | 5,06 | 56,9 | 6,1 | 45 | 8,60 |
| Каша рисовая молочная | 200 | 11,2 | 12,4 | 37,4 | 315,0 | 0 | 340 | 30,50 |
| Чай | 200 | 0,2 | 1,2 | 30,3 | 120,1 | 8,0 | 377 | 2,00 |
| Хлеб | 50 | 4,0 | 1,2 | 30,3 | 120,1 | 0 | 480 | 2,70 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Помидор порционный | 60 | 1,0 | 3,7 | 5,06 | 56,9 | 6,1 | 45 | 8,60 |
| Суп из морской капусты | 200 | 4,0 | 8,1 | 12,0 | 140,5 | 2,1 | 128 | 31,50 |
| Ленивые голубцы | 200 | 20,5 | 12,0 | 14,5 | 265,0 | 8,0 | 294 | 44,90 |
| Чай | 200 | 0,48 | 0 | 25,6 | 120,1 | 0,8 | 680 | 2,00 |
| Хлеб | 50 | 4,0 | 1,2 | 30,3 | 120,1 | 0 | 480 | 2,70 |
|  |  |  |  |  |  |  | **Итого: 160,00** | |
| **ОВЗ с 5-11 класс**  **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Помидор порционный | 100 | 1,4 | 4,8 | 5,06 | 56,9 | 6,1 | 45 | 11,03 |
| Каша рисовая молочная | 200 | 13 | 14,1 | 38,7 | 320 | 0 | 340 | 30,50 |
| Чай | 200 | 0,2 | 1,2 | 30,3 | 120,1 | 8,0 | 377 | 2,00 |
| Хлеб | 50 | 4,0 | 1,2 | 30,3 | 120,1 | 0 | 480 | 2,70 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Помидор порционный | 100 | 1,4 | 4,8 | 5,06 | 56,9 | 6,1 | 45 | 11,03 |
| Суп из морской капусты | 250 | 4,05 | 9,13 | 14,4 | 155,9 | 3,08 | 128 | 31,50 |
| Ленивые голубцы | 250 | 22,5 | 13,3 | 16,56 | 285,06 | 10,9 | 294 | 41,08 |
| Чай | 200 | 0,48 | 0 | 25,6 | 104,64 | 0,8 | 680 | 2,00 |
| Хлеб | 50 | 4,0 | 1,2 | 30,3 | 120,1 | 0 | 480 | 2,70 |
| яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44 | 10,00 | 368 | 25,46 |
|  |  |  |  |  |  |  | **Итого: 160,00** | |