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

**Меню на 12.03.2025г**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование меню** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **к/калории** | **Витамин С мг** | **Номер рецептуры** |  |
| **(многодетные, малообеспеченные, опекаемые)** |
| Винегрет | 100 | 1,4 | 4,8 | 5,06 | 56,9 | 6,1 | 45 |  |
| Суп гороховый с мясом | 250 | 5,4 | 5,2 | 16,3 | 134,8 | 3,03 | 102 |  |
| Рис | 100 | 3,2 | 5,1 | 10,2 | 225 | 0 | 73 |  |
| Рыба запеченная в кисло сладком соусе | 100 | 7,36 | 2,9 | 6,7 | 85,93 | 3,2 | 342 |  |
| Чай | 200 | 0,2 | 1,2 | 30,3 | 120,1 | 8,0 | 377 |  |
| хлеб | 50 | 4,0 | 1,2 | 30,3 | 120,1 | 0 | 480 |  |
|  |  |  |  |  |  |  | **Итого105,00** | |
| **(Бесплатное питание).**  **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 200 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 106,6 | 2,6 | 965 |  |
| Винегрет | 60 | 1,0 | 3,7 | 5,06 | 56,9 | 6,1 | 45 |  |
| Рис | 100 | 3,2 | 5,1 | 10,2 | 225 | 0 | 73 |  |
| Рыба запеченная в кисло сладком соусе | 100 | 7,36 | 2,9 | 6,7 | 85,93 | 3,2 | 342 |  |
| Хлеб | 50 | 4,0 | 1,2 | 30,3 | 120,1 | 0 | 480 |  |
| сок | 200 | 0,6 | 0 | 12 | 50,4 | 4,0 | 442 |  |
|  |  |  |  |  |  |  | **Итого 105,00** | |
| **ОВЗ с 1-4 класс**  **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 200 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 106,6 | 2,6 | 965 |  |
| Омлет | 180 | 10,2 | 6,8 | 5 | 180 | 0 | 625 |  |
| Хлеб | 50 | 4,0 | 1,2 | 30,3 | 120,1 | 0 | 480 |  |
| сыр | 20 | 5 | 4,5 | 2 | 100 | 1,0 | 430 |  |
| чай | 200 | 0,2 | 1,2 | 30,3 | 120,1 | 8,0 | 377 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Винегрет | 60 | 1,0 | 3,7 | 5,06 | 56,9 | 6,1 | 45 |  |
| Суп гороховый с мясом | 250 | 5,4 | 5,2 | 16,3 | 134,8 | 3,03 | 102 |  |
| Рис | 100 | 3,2 | 5,1 | 10,2 | 225 | 0 | 73 |  |
| Рыба запеченная в кисло сладком соусе | 100 | 7,36 | 2,9 | 6,7 | 85,93 | 3,2 | 342 |  |
| хлеб | 50 | 4,0 | 1,2 | 30,3 | 120,1 | 0 | 480 |  |
| сок | 200 | 0,6 | 0 | 12 | 50,4 | 4,0 | 442 |  |
|  |  |  |  |  |  |  | **Итого: 177,00** | |
| **ОВЗ с 5-11 класс**  **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Яблоко | 150 | 0,6 | 0 | 15 | 62 | 16,6 | 140 |  |
| Омлет | 180 | 10,2 | 6,8 | 5 | 180 | 0 | 625 |  |
| Хлеб | 50 | 4,0 | 1,2 | 30,3 | 120,1 | 0 | 480 |  |
| Сыр | 20 | 5 | 4,5 | 2 | 100 | 1,0 | 430 |  |
| чай | 200 | 0,2 | 1,2 | 30,3 | 120,1 | 8,0 | 377 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Винегрет | 100 | 1,4 | 4,8 | 5,06 | 56,9 | 6,1 | 45 |  |
| Суп гороховый с мясом | 250 | 5,4 | 5,2 | 16,3 | 134,8 | 3,03 | 102 |  |
| Рис | 100 | 3,2 | 5,1 | 10,2 | 225 | 0 | 73 |  |
| Рыба запеченная в кисло сладком соусе | 100 | 7,36 | 2,9 | 6,7 | 85,93 | 3,2 | 342 |  |
| Хлеб | 50 | 4,0 | 1,2 | 30,3 | 120,1 | 0 | 480 |  |
| чай | 200 | 0,2 | 1,2 | 30,3 | 120,1 | 8,0 | **377** |  |
|  |  |  |  |  |  |  | **Итого: 177,00** | |