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

**Меню на 22.10.2025г**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование меню** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **к/калории** | **Витамин С мг** | **Номер рецептуры** |  |
| **(многодетные, малообеспеченные, опекаемые)** |
| Винегрет | 100 | 1,2 | 9,0 | 6,7 | 111,9 | 3,76 | 54-16з-2020 |  |
| Суп гороховый с мясом | 250 | 8,35 | 5,75 | 20,35 | 166,43 | 5,95 | 102 |  |
| Рис | 200 | 4,8 | 7,2 | 48,6 | 278,3 | 0 | 54-6г-2020 |  |
| Рыба тушенная в томате с овощами | 140 | 22,6 | 15,8 | 8,8 | 134,268,6 | 3,98 | 54-10р-2020 |  |
| Чай | 200 | 0,2 | 0,0 | 6,5 | 26,8 | 0,04 | 54-2гн-2020 |  |
| хлеб | 50 | 4,0 | 1,2 | 30,3 | 120,1 | 0 | 480 |  |
|  |  |  |  |  |  |  | **Итого 105,00** | |
| **(Бесплатное питание).**  **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 200 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 106,6 | 2,6 | 965 |  |
| Винегрет | 80 | 1,0 | 7,1 | 5,4 | 89,5 | 3,01 | 54-16з-2020 |  |
| Рис | 150 | 3,6 | 5,4 | 36,4 | 208,7 | 0 | 54-6г-2020 |  |
| Рыба тушенная в томате с овощами | 70 | 11,3 | 7,9 | 4,4 | 134,3 | 1,99 | 54-10р-2020 |  |
| 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 | 150 | 12,7 | 19,2 | 3,2 | 237,0 | 0,3 | 54-1о-2020 |  |
| Хлеб | 50 | 4,0 | 1,2 | 30,3 | 120,1 | 0 | 480 |  |
| сыр | 15 | 3,5 | 4,4 | 0,0 | 53,7 | 0,1 | 54-1з-2020 |  |
| чай | 200 | 0,2 | 0,0 | 6,5 | 26,8 | 0,04 | 54-2гн-2020 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Винегрет | 80 | 1,0 | 7,1 | 5,4 | 89,5 | 3,01 | 54-16з-2020 |  |
| Суп гороховый с мясом | 250 | 8,35 | 5,75 | 20,35 | 166,43 | 5,95 | 102 |  |
| Рис | 150 | 3,6 | 5,4 | 36,4 | 208,7 | 0 | 54-6г-2020 |  |
| Рыба тушенная в томате с овощами | 70 | 11,3 | 7,9 | 4,4 | 134,3 | 1,99 | 54-10р-20 |  |
| 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 | 200 | 16,9 | 25,9 | 4,2 | 316,3 | 0,40 | 54-1о-2020 |  |
| Хлеб | 50 | 4,0 | 1,2 | 30,3 | 120,1 | 0 | 480 |  |
| Сыр | 30 | 7,0 | 8,8 | 0,0 | 107,5 | 0,21 | 54-1з-2020 |  |
| чай | 200 | 0,2 | 0,0 | 6,5 | 26,8 | 0,04 | 54-2гн-202 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Винегрет | 100 | 1,2 | 9,0 | 6,7 | 111,9 | 3,76 | 54-16з-2020 |  |
| Суп гороховый с мясом | 250 | 8,35 | 5,75 | 20,35 | 166,43 | 5,95 | 102 |  |
| Рис | 200 | 4,8 | 7,2 | 48,6 | 278,3 | 0 | 54-6г-2020 |  |
| Рыба тушенная в томате с овощами | 140 | 22,6 | 15,8 | 8,8 | 268,6 | 3,98 | 54-10р-2020 |  |
| Хлеб | 50 | 4,0 | 1,2 | 30,3 | 120,1 | 0 | 480 |  |
| Чай | 200 | 0,2 | 0,0 | 6,5 | 26,8 | 0,04 | 54-2гн-2020 |  |
|  |  |  |  |  |  |  | **Итого: 177,00** | |