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

**Меню на 19.11.2025г**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование меню** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **к/калории** | **Витамин С мг** | **Номер рецептуры** |  |
| **(многодетные, малообеспеченные, опекаемые)** |
| винегрет с растительным маслом | 100 | 1,2 | 9,0 | 6,7 | 111,9 | 3,76 | 10 |  |
| щи с грудкой и сметаной | 250 | 5,78 | 7,58 | 7,13 | 120,08 | 13,45 | 54-1с-2020 |  |
| макароны отварные | 180 | 11,0 | 9,3 | 47,9 | 318,5 | 0 | 51 |  |
| фрикаделька мясная в красном соусе | 130 | 8,20 | 7,3 | 5 | 118,5 | 1,19 | 31 |  |
| компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,0 | 19,8 | 81,0 | 8,0 | 60 |  |
| хлеб пшеничный | 50 | 3,38 | 0,41 | 25,03 | 117,33 | 0 | 3 |  |
|  |  |  |  |  |  |  | **Итого 105,00** | |
| **(Бесплатное питание).**  **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко в индивидуальной упаковке 3,2% жирности | 200 | 6,1 | 3,2 | 10,1 | 120 | 255 | 61 |  |
| винегрет с растительным маслом | 80 | 1,0 | 7,1 | 5,4 | 89,5 | 3,01 | 10 |  |
| макароны отварные | 150 | 6,8 | 6 | 23,4 | 253 | 0 | 51 |  |
| фрикаделька мясная в красном соусе | 130 | 8,20 | 7,3 | 5 | 118,5 | 1,19 | 31 |  |
| компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,0 | 19,8 | 81,0 | 8,0 | 60 |  |
| хлеб пшеничный | 50 | 3,38 | 0,41 | 25,03 | 117,33 | 0 | 3 |  |
|  |  |  |  |  |  |  | **Итого 105,00** | |
| **ОВЗ с 1-4 класс**  **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко в индивидуальной упаковке 3,2% жирности | 200 | 6,1 | 3,2 | 10,1 | 120 | 255 | 61 |  |
| суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 5,5 | 5 | 19,9 | 150 | 0,91 | 51 |  |
| хлеб пшеничный | 50 | 3,38 | 0,41 | 25,03 | 117,33 | 0 | 3 |  |
| яблоко | 100 | 0,40 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10,0 | 62 |  |
| чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0,0 | 6,7 | 27,9 | 1,16 | 58 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| винегрет с растительным маслом | 80 | 1,0 | 7,1 | 5,4 | 89,5 | 3,01 | 10 |  |
| щи с грудкой и сметаной | 250 | 5,78 | 7,58 | 7,13 | 120,08 | 13,45 | 54-1с-2020 |  |
| макароны отварные | 150 | 6,8 | 6 | 23,4 | 253 | 0 | 51 |  |
| фрикаделька мясная в красном соусе | 130 | 8,20 | 7,3 | 5 | 118,5 | 1,19 | 31 |  |
| компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,0 | 19,8 | 81,0 | 8,0 | 60 |  |
| хлеб пшеничный | 50 | 3,38 | 0,41 | 25,03 | 117,33 | 0 | 3 |  |
|  |  |  |  |  |  |  | **Итого: 177,00** | |
| **ОВЗ с 5-11 класс**  **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| яблоко | 100 | 0,40 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10,0 | 62 |  |
| суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 5,5 | 5 | 19,9 | 150 | 0,91 | 51 |  |
| хлеб пшеничный | 50 | 3,38 | 0,41 | 25,03 | 117,33 | 0 | 3 |  |
| сыр | 20 | 5 | 4,5 | 2 | 100 | 1,0 | 430 |  |
| чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0,0 | 6,7 | 27,9 | 1,16 | 58 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| винегрет с растительным маслом | 100 | 1,2 | 9,0 | 6,7 | 111,9 | 3,76 | 10 |  |
| щи с грудкой и сметаной | 250 | 5,78 | 7,58 | 7,13 | 120,08 | 13,45 | 54-1с-2020 |  |
| макароны отварные | 180 | 11,0 | 9,3 | 47,9 | 318,5 | 0 | 51 |  |
| фрикаделька мясная в красном соусе | 130 | 8,20 | 7,3 | 5 | 118,5 | 1,19 | 31 |  |
| компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,0 | 19,8 | 81,0 | 8,0 | 60 |  |
| хлеб пшеничный | 50 | 3,38 | 0,41 | 25,03 | 117,33 | 0 | 3 | |

**Итого:177,00**