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

**Меню на 18.12.2025 г**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование меню** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **к/калории** | **Витамин С мг** | **Номер рецептуры** | **Цена** |
| **(многодетные, малообеспеченные, опекаемые)** |
| салат студенческий | 100 | 3,8 | 10,50 | 6,8 | 137 | 2,24 | 9 |  |
| суп из морской капусты | 250 | 4,05 | 9,1 | 14,4 | 155,9 | 3 | 128 |  |
| голубцы ленивые | 200 | 16,8 | 15,8 | 12,8 | 261,4 | 11 | 35 |  |
| чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0,0 | 6,7 | 27,9 | 1,16 | 58 |  |
| 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 |  |
| салат студенческий | 80 | 3,0 | 8,4 | 5,4 | 109 | 1,79 | 9 |  |
| голубцы ленивые | 100 | 8,4 | 7,9 | 6,4 | 130,7 | 11 | 35 |  |
| чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0,0 | 6,7 | 27,9 | 1,16 | 58 |  |
| хлеб пшеничный | 50 | 3,38 | 0,41 | 25,03 | 117,33 | 0 | 3 |  |
| яблоко | 140 | 0,4 | 0,4 | 7 | 28 | 1,16 | 62 |  |
|  |  |  |  |  |  |  | **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 рисовой крупой | 200 | 4,8 | 1 | 16,8 | 132,4 | 0,91 | 71 |  |
| чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0,0 | 6,7 | 27,9 | 1,16 | 58 |  |
| хлеб пшеничный | 50 | 3,38 | 0,41 | 25,03 | 117,33 | 0 | 3 |  |
| яблоко | 140 | 0,4 | 0,4 | 7 | 28 | 1,16 | 62 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| салат студенческий | 80 | 3,0 | 8,4 | 5,4 | 109 | 1,79 | 9 |  |
| суп из морской капусты | 250 | 4,05 | 9,1 | 14,4 | 155,9 | 3 | 128 |  |
| голубцы ленивые | 100 | 8,4 | 7,9 | 6,4 | 130,7 | 11 | 35 |  |
| чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0,0 | 6,7 | 27,9 | 1,16 | 58 |  |
| хлеб пшеничный | 50 | 3,38 | 0,41 | 25,03 | 117,33 | 0 | 3 |  |
|  |  |  |  |  |  |  | **Итого: 177,00** | |
| **ОВЗ с 5-11 класс**  **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| суп молочный с рисовой крупой | 250 | 6,13 | 6,93 | 22,8 | 177,85 | 0,91 | 71 |  |
| чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0,0 | 6,7 | 27,9 | 1,16 | 58 |  |
| хлеб пшеничный | 50 | 3,38 | 0,41 | 25,03 | 117,33 | 0 | 3 |  |
| яблоко | 140 | 0,4 | 0,4 | 7 | 28 | 1,16 | 62 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| салат студенческий | 100 | 3,8 | 10,50 | 6,8 | 137 | 2,24 | 39 |  |
| суп из морской капусты | 250 | 4,05 | 9,1 | 14,4 | 155,9 | 3 | 128 |  |
| голубцы ленивые | 200 | 16,8 | 15,8 | 12,8 | 261,4 | 11 | 35 |  |
| чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0,0 | 6,7 | 27,9 | 1,16 | 58 |  |
| хлеб пшеничный | 50 | 3,38 | 0,41 | 25,03 | 117,33 | 0 | 3 |  |
|  |  |  |  |  |  |  | **Итого: 177,00** | |