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

**Меню на 19.12.2025 г**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование меню** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **к/калории** | **Витамин С мг** | **Номер рецептуры** | **Цена** |
| **(многодетные, малообеспеченные, опекаемые)** |
| свёкла с зелёным горошком | 100 | 1,1 | 3,6 | 6,1 | 60,8 | 3,04 | 68 |  |
| суп рисовый с курицей | 250 | 1,98 | 2,74 | 14,58 | 90,75 | 8,25 | 54-23с-2020 |  |
| картофельное пюре | 200 | 4,1 | 8,1 | 6,4 | 194,4 | 13,6 | 41 |  |
| голень запечённая | 150 | 6 | 1,8 | 45,45 | 122 | 0 | 480 |  |
| компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,0 | 19,8 | 81,0 | 5,0 | 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 |  |
| свёкла с зелёным горошком | 80 | 1,1 | 3,6 | 6,1 | 60,8 | 3,04 | 68 |  |
| картофельное пюре | 150 | 3,12 | 6,0 | 19,7 | 145,8 | 10,2 | 41 |  |
| голень запечённая | 150 | 6 | 1,8 | 45,45 | 122 | 0 | 480 |  |
| компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,0 | 19,8 | 81,0 | 5,0 | 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 |  |
| гречка рассыпчатая | 150 | 8,76 | 9,91 | 14,9 | 223 | 0 | 320 |  |
| гуляш из мяса | 155 | 8,76 | 10 | 14,9 | 223 | 1,13 | 225 |  |
| хлеб пшеничный | 50 | 3,38 | 0,41 | 25,03 | 117,33 | 0 | 3 |  |
| масло сливочное | 10 | 0,07 | 7,24 | 0,08 | 64,8 | 0 | 54-1мс-2020 |  |
| чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0,0 | 6,7 | 27,9 | 1,16 | 58 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| свёкла с зелёным горошком | 80 | 1,1 | 3,6 | 6,1 | 60,8 | 3,04 | 68 |  |
| суп рисовый с курицей | 250 | 1,98 | 2,74 | 14,58 | 90,75 | 8,25 | 54-23с-2020 |  |
| картофельное пюре | 150 | 3,12 | 6,0 | 19,7 | 145,8 | 10,2 | 41 |  |
| голень запечённая | 150 | 6 | 1,8 | 45,45 | 122 | 0 | 480 |  |
| компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,0 | 19,8 | 81,0 | 5,0 | 60 |  |
| хлеб пшеничный | 50 | 3,38 | 0,41 | 25,03 | 117,33 | 0 | 3 | |
|  |  |  |  |  |  |  | **Итого: 177,00** | |
| **ОВЗ с 5-11 класс**  **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| гречка рассыпчатая | 200 | 11,0 | 9,3 | 47,9 | 318,5 | 0 | 320 |  |
| гуляш из мяса | 155 | 8,76 | 10 | 14,9 | 223 | 1,13 | 225 |  |
| хлеб пшеничный | 50 | 3,38 | 0,41 | 25,03 | 117,33 | 0 | 3 |  |
| масло сливочное | 10 | 0,07 | 7,24 | 0,08 | 64,8 | 0 | 54-1мс-2020 |  |
| чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0,0 | 6,7 | 27,9 | 1,16 | 58 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| свёкла с зелёным горошком | 100 | 1,1 | 3,6 | 6,1 | 60,8 | 3,04 | 68 |  |
| суп рисовый с курицей | 250 | 1,98 | 2,74 | 14,58 | 90,75 | 8,25 | 54-23с-2020 |  |
| картофельное пюре | 200 | 4,1 | 8,1 | 6,4 | 194,4 | 13,6 | 41 |  |
| голень запечённая | 150 | 6 | 1,8 | 45,45 | 122 | 0 | 480 |  |
| компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,0 | 19,8 | 81,0 | 5,0 | 60 |  |
| хлеб пшеничный | 50 | 3,38 | 0,41 | 25,03 | 117,33 | 0 | 3 | |
|  |  |  |  |  |  |  | **Итого: 177,00** | |