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

**Меню на 29.12.2025 г**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование меню** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **к/калории** | **Витамин С** | **Номер рецептуры** | **Цена** |
| **(многодетные, малообеспеченные, опекаемые)**  салат из свежей капусты | 100 | 2,5 | 10,1 | 10,1 | 143,0 | 58,1 | 5 |  |
| суп гречневый с мясом | 250 | 2,68 | 2,8 | 17,14 | 104,5 | 26,1 | 54-33с-2020 |  |
| плов с курицей | 250 | 34,0 | 10,1 | 41,5 | 393,4 | 3,0 | 39 |  |
| хлеб пшеничный | 50 | 3,38 | 0,41 | 25,03 | 117,33 | 0 | 3 |  |
| компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,0 | 19,8 | 81,0 | 8,0 | 60 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | **Итого: 105,00** | |
| **(Бесплатное питание).**  **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко в индивидуальной упаковке 3,2% жирности | 200 | 6,1 | 3,2 | 10,1 | 120 | 255 | 61 |  |
| салат из свежей капусты | 80 | 2,0 | 8,1 | 8,4 | 114,4 | 46,5 | 5 |  |
| плов с курицей | 200 | 27,3 | 8,1 | 33,2 | 314,6 | 2,36 | 39 |  |
| хлеб пшеничный | 50 | 3,38 | 0,41 | 25,03 | 117,33 | 0 | 3 |  |
| компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,0 | 19,8 | 81,0 | 8,0 | 60 |  |
|  |  |  |  |  |  |  | **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 |  |
| омлет натуральный | 205 | 8,6 | 14,7 | 4 | 300,3 | 1,47 | 205 |  |
| хлеб пшеничный | 50 | 3,38 | 0,41 | 25,03 | 117,33 | 0 | 3 |  |
| чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0,0 | 6,7 | 27,9 | 1,16 | 58 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| салат из свежей капусты | 80 | 2,0 | 8,1 | 8,4 | 114,4 | 46,5 | 5 |  |
| суп гречневый с мясом | 250 | 2,68 | 2,8 | 17,14 | 104,5 | 26,1 | 54-33с-20020 |  |
| плов с курицей | 200 | 27,3 | 8,1 | 33,2 | 314,6 | 2,36 | 39 |  |
| хлеб пшеничный | 50 | 3,38 | 0,41 | 25,03 | 117,33 | 0 | 3 |  |
| компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,0 | 19,8 | 81,0 | 8,0 | 60 |  |
|  |  |  |  |  |  |  | **Итого: 177,00** | |
| **ОВЗ с 5-11 класс**  **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| омлет натуральный | 205 | 8,6 | 14,7 | 4 | 300,3 | 1,47 | 205 |  |
| хлеб пшеничный | 50 | 3,38 | 0,41 | 25,03 | 117,33 | 0 | 3 |  |
| сыр | 30 | 7,0 | 8,8 | 0,0 | 107,5 | 0,21 | 54-1з-2020 |  |
| чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0,0 | 6,7 | 27,9 | 1,16 | 58 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **(многодетные, малообеспеченные, опекаемые)**  салат из свежей капусты | 100 | 2,5 | 10,1 | 10,1 | 143,0 | 58,1 | 5 |  |
| суп гречневый с мясом | 250 | 2,68 | 2,8 | 17,14 | 104,5 | 26,1 | 54-33с-2020 |  |
| плов с курицей | 250 | 34,0 | 10,1 | 41,5 | 393,4 | 3,0 | 39 |  |
| хлеб пшеничный | 50 | 3,38 | 0,41 | 25,03 | 117,33 | 0 | 3 |  |
| компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,0 | 19,8 | 81,0 | 8,0 | 60 |  |
|  |  |  |  |  |  |  | **Итого: 177,00** | |