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

**Меню на 19.01.2026 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 | 10,4 | 143,0 | 58,1 | 5 |  |
| суп рыбный | 250 | 9,88 | 5,13 | 15,53 | 147,45 | 7,3 | 54-12с-2020 |  |
| макароны отварные | 180 | 15,9 | 9,56 | 26,1 | 348 | 4,3 | 299 |  |
| поджарка из свинины в красном соусе | 180 | 6,91 | 8 | 41,64 | 195,7 | 0 | 562 |  |
| хлеб пшеничный | 50 | 3,38 | 0,41 | 25,3 | 117,33 | 0 | 3 |  |
| чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 28 | 0,04 | 58 |  |
|  |  |  |  |  |  |  | **Итого: 105,00** | |
| **(Бесплатное питание).**  **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко в индивидуальной упаковке 3,2% жирности | 200 | 6,1 | 3,2 | 10,1 | 120 | 2,6 | 61 |  |
| салат из свежей капусты | 80 | 2 | 8,1 | 8,4 | 114,4 | 46,5 | 5 |  |
| макароны отварные | 150 | 6,8 | 6 | 23,4 | 253 | 4,3 | 51 |  |
| поджарка из свинины в красном соусе | 180 | 6,91 | 8 | 41,64 | 195,7 | 0 | 562 |  |
| чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 28 | 0,04 | 58 |  |
| хлеб пшеничный | 50 | 3,38 | 0,41 | 25,3 | 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 | 2,6 | 61 |  |
| плов с курицей | 200 | 27,3 | 8,1 | 33,2 | 314,6 | 2,36 | 39 |  |
| хлеб пшеничный | 50 | 3,38 | 0,41 | 25,3 | 117,33 | 0 | 3 |  |
| чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 28 | 0,04 | 58 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| салат из свежей капусты | 80 | 2 | 8,1 | 8,4 | 114,4 | 46,5 | 5 |  |
| суп рыбный | 250 | 9,88 | 5,13 | 15,53 | 147,45 | 7,3 | 54-12с-2020 |  |
| макароны отварные | 150 | 6,8 | 6 | 23,4 | 253 | 4,3 | 51 |  |
| поджарка из свинины в красном соусе | 180 | 6,91 | 8 | 41,64 | 195,7 | 0 | 562 |  |
| хлеб пшеничный | 50 | 3,38 | 0,41 | 25,3 | 117,33 | 0 | 3 |  |
| чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 28 | 0,04 | 58 |  |
|  |  |  |  |  |  |  | **Итого: 177,00** | |
| **ОВЗ с 5-11 класс**  **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| плов с курицей | 250 | 34,0 | 10,1 | 41,5 | 393,4 | 3,0 | 54-12м-2020 |  |
| хлеб пшеничный | 50 | 3,38 | 0,41 | 25,3 | 117,33 | 0 | 3 |  |
| чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 28 | 0,04 | 58 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| салат из свежей капусты | 100 | 2,5 | 10,1 | 10,4 | 143,0 | 58,1 | 5 |  |
| суп рыбный | 250 | 9,88 | 5,13 | 15,53 | 147,45 | 7,3 | 54-12С-2020 |  |
| макароны отварные | 180 | 15,9 | 9,56 | 26,1 | 348 | 4,3 | 299 |  |
| поджарка из свинины в красном соусе | 180 | 6,91 | 8 | 41,64 | 195,7 | 0 | 562 |  |
| хлеб пшеничный | 50 | 3,38 | 0,41 | 25,3 | 117,33 | 0 | 3 |  |
| чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 28 | 0,04 | 58 |  |
|  |  |  |  |  |  |  | **Итого: 177,00** | |