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

**Меню на 20.01.2026 г**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование меню** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **к/калории** | **Витамин С** | **Номер рецептуры** | **Цена** |
| **(многодетные, малообеспеченные, опека)**  нарезка из свежих овощей | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14,1 | 10 | 32 |  |
| борщ с курицей и сметаной | 250 | 5,9 | 7,6 | 12,6 | 143,78 | 8,45 | 54-2с-2020 |  |
| каша рассыпчатая гречневая | 180 | 10,6 | 6,8 | 46,3 | 312 | 0 | 320 |  |
| тефтеля мясная в белом основном соусе | 180 | 7,7 | 11,2 | 29,7 | 242 | 0 | 287 |  |
| хлеб пшеничный | 50 | 3,38 | 0,41 | 25,03 | 117,33 | 0 | 3 |  |
| компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 | 0,8 | 60 |  |
|  |  |  |  |  |  |  | **Итого: 105,00** | |
| **(Бесплатное питание).**  **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко в индивидуальной упаковке 3,2% жирности | 200 | 6,1 | 3,2 | 10,1 | 120 | 2,6 | 61 |  |
| нарезка из свежих овощей | 80 | 0,9 | 0,2 | 3 | 17,1 | 8 | 32 |  |
| каша рассыпчатая гречневая | 200 | 20,5 | 12,0 | 14,5 | 265,0 | 8,0 | 294 |  |
| тефтеля мясная в белом основном соусе | 180 | 7,7 | 11,2 | 29,7 | 242 | 0 | 287 |  |
| хлеб пшеничный | 50 | 3,38 | 0,41 | 25,03 | 117,33 | 0 | 3 |  |
| компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 | 0,8 | 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 | 2,6 | 61 |  |
| каша рисовая молочная | 250 | 6,1 | 6,93 | 22,8 | 177,85 | 0,91 | 54-18к-2020 |  |
| хлеб пшеничный | 50 | 3,38 | 0,41 | 25,03 | 117,33 | 0 | 3 |  |
| чай | 200 | 0,2 | 20 | 6,5 | 26,8 | 0,04 | 54-2гн-2020 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| нарезка из свежих овощей | 80 | 0,9 | 0,2 | 3 | 17,1 | 8 | 32 |  |
| борщ с мясом и сметаной | 250 | 5,9 | 7,6 | 12,6 | 142,78 | 8,45 | 54-2с-2020 |  |
| каша рассыпчатая гречневая | 200 | 20,5 | 12,0 | 14,5 | 265,0 | 8,0 | 294 |  |
| тефтеля мясная в белом основном соусе | 180 | 7,7 | 11,2 | 29,7 | 242 | 0 | 287 |  |
| хлеб пшеничный | 50 | 3,38 | 0,41 | 25,03 | 117,33 | 0 | 3 |  |
| компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 | 0,8 | 60 |  |
|  |  |  |  |  |  |  | **Итого: 177,00** | |
| **ОВЗ с 5-11 класс**  **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| каша рисовая молочная | 250 | 6,1 | 6,93 | 22,8 | 177,85 | 1,0,91 | 54-18к-2020 |  |
| хлеб пшеничный | 50 | 3,38 | 0,41 | 25,03 | 117,33 | 0 | 3 |  |
| масло сливочное | 10 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 74,8 | 0 | 54-19з-2020 |  |
| чай | 200 | 0,2 | 1,2 | 30,3 | 120,1 | 8,0 | 377 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| нарезка из свежих овощей | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14,1 | 10 | 32 |  |
| борщ с мясом и сметаной | 250 | 5,9 | 7,6 | 12,6 | 142,78 | 8,45 | 54-2с-2020 |  |
| каша рассыпчатая гречневая | 250 | 22,5 | 13,3 | 16,56 | 285,06 | 10,9 | 294 |  |
| тефтеля мясная в белом основном соусе | 180 | 7,7 | 11,2 | 29,7 | 242 | 0 | 287 |  |
| хлеб пшеничный | 50 | 3,38 | 0,41 | 25,03 | 117,33 | 0 | 3 |  |
| компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 | 0,8 | 60 |  |
|  |  |  |  |  |  |  | **Итого: 177,00** | |