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

**Меню на 21.01.2026г**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование меню** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **к/калории** | **Витамин С мг** | **Номер рецептуры** |  |
| **(многодетные, малообеспеченные, опекаемые)** |
| винегрет с растительным маслом | 100 | 1,4 | 2,6 | 8,2 | 66 | 13,28 | 10 |  |
| суп гороховый с мясом | 250 | 8,35 | 5,75 | 20,35 | 166,43 | 5,95 | 102 |  |
| рис отварной | 180 | 10,1 | 12,1 | 30,1 | 178,3 | 0,8 | 259 |  |
| рыба припущенная в красном соусе | 180 | 10,68 | 11,8 | 13 | 329 | 3,98 | 229 |  |
| чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 28 | 0,04 | 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 | 2,6 | 61 |  |
| винегрет с растительным маслом | 80 | 1 | 7,1 | 5,4 | 89,5 | 3,01 | 10 |  |
| рис отварной | 150 | 9,76 | 10,91 | 26,45 | 168,45 | 0 | 259 |  |
| рыба припущенная в красном соусе | 180 | 10,68 | 11,8 | 13 | 329 | 3,98 | 229 |  |
| хлеб пшеничный | 50 | 3,38 | 0,41 | 25,03 | 117,33 | 0 | 3 |  |
| сок | 200 | 0,6 | 0 | 12 | 50 | 4,0 | 442 |  |
|  |  |  |  |  |  |  | **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 |  |
| омлет | 150 | 12,7 | 19,2 | 3,2 | 237,0 | 0,3 | 54-1о-2020 |  |
| хлеб пшеничный | 50 | 3,38 | 0,41 | 25,03 | 117,33 | 0 | 3 |  |
| сыр | 15 | 3,5 | 4,4 | 0,0 | 53,7 | 0,1 | 54-1з-2020 |  |
| чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 28 | 0,04 | 58 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| винегрет с растительным маслом | 80 | 1,0 | 7,1 | 5,4 | 89,5 | 3,01 | 54-16з-2020 |  |
| суп гороховый с мясом | 250 | 8,35 | 5,75 | 20,35 | 166,43 | 5,95 | 102 |  |
| рис отварной | 150 | 9,76 | 10,91 | 26,45 | 168,45 | 0 | 259 |  |
| рыба припущенная в красном соусе | 180 | 10,68 | 11,8 | 13 | 329 | 3,98 | 229 |  |
| хлеб пшеничный | 50 | 3,38 | 0,41 | 25,03 | 117,33 | 0 | 3 |  |
| сок | 200 | 0,6 | 0 | 12 | 50 | 4,0 | 442 |  |
|  |  |  |  |  |  |  | **Итого: 177,00** | |
| **ОВЗ с 5-11 класс**  **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| яблоко | 140 | 0,4 | 0,4 | 7 | 28 | 16,6 | 62 |  |
| омлет | 200 | 16,9 | 25,9 | 4,2 | 316,3 | 0,40 | 54-1о-2020 |  |
| 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 | 6,7 | 28 | 0,04 | 58 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| винегрет с растительным маслом | 100 | 1,4 | 2,6 | 8,2 | 66 | 13,28 | 10 |  |
| Суп гороховый с мясом | 250 | 8,35 | 5,75 | 20,35 | 166,43 | 5,95 | 102 |  |
| рис отварной | 180 | 10,1 | 12,1 | 30,1 | 178,3 | 0,8 | 259 |  |
| рыба припущенная в красном соусе | 180 | 10,68 | 11,8 | 13 | 329 | 3,98 | 229 |  |
| чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 28 | 0,04 | 58 |  |
| хлеб пшеничный | 50 | 3,38 | 0,41 | 25,03 | 117,33 | 0 | 3 |  |
|  |  |  |  |  |  |  | **Итого: 177,00** | |