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

**Меню на 22.01.2026 г**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование меню** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **к/калории** | **Витамин С мг** | **Номер рецептуры** | **Цена** |
| **(многодетные, малообеспеченные, опекаемые)** |
| салат студенческий | 100 | 3,8 | 10,5 | 6,8 | 137 | 2,24 | 39 |  |
| суп вермишелевый с курицей | 250 | 6,45 | 3,48 | 23,13 | 149,5 | 8,6 | 54-7с-2020 |  |
| капуста тушенная с мясом | 250 | 5,2 | 7,4 | 21,2 | 182 | 48,9 | 54-10м-2020 |  |
| чай с сахаром, мед порционный | 200,20 | 0,3 | 0,0 | 7,4 | 30,9 | 0,04 | 58,90 |  |
| 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 | 0 | 61 |  |
| салат студенческий | 80 | 3,0 | 8,4 | 5,4 | 109 | 1,79 | 39 |  |
| капуста тушенная с мясом | 200 | 22,1 | 22,8 | 13,2 | 347,1 | 42,52 | 43 |  |
| 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 |  |
| мед порционный | 20 | 0,02 | 0 | 16 | 65,6 | 7 | 80 |  |
|  |  |  |  |  |  |  | **Итого 105,00** | |
| **ОВЗ с 1-4 класс**  **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко в индивидуальной упаковке 3,2% жирности | 200 | 6,1 | 3,2 | 10,1 | 120 | 0 | 61 |  |
| каша гречневая молочная | 250 | 7,18 | 7,33 | 19,73 | 173,4 | 0,9 | 54-17к-2020 |  |
| хлеб пшеничный | 50 | 3,38 | 0,41 | 25,03 | 117,33 | 0 | 3 |  |
| чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 28 | 0,04 | 58 |  |
| яблоко | 150 | 0,6 | 0 | 15 | 62 | 16,6 | 62 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| салат студенческий | 80 | 3,0 | 8,4 | 5,4 | 109 | 1,79 |  |  |
| суп вермишелевый с курицей | 250 | 6,45 | 3,48 | 23,13 | 149,5 | 8,6 | 54-7с-2020 |  |
| капуста тушенная с мясом | 200 | 22,1 | 22,8 | 13,2 | 347,1 | 28,9 | 43 |  |
| 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** | |
| **ОВЗ с 5-11 класс**  **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| каша гречневая молочная | 200 |  |  |  |  |  |  |  |
| хлеб пшеничный | 50 | 3,38 | 0,41 | 25,03 | 117,33 | 0 | 3 |  |
| чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 28 | 0,04 | 58 |  |
| яблоко | 150 | 0,6 | 0 | 15 | 62 | 16,6 | 62 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| салат студенческий | 100 | 3,8 | 10,5 | 6,8 | 137 | 2,24 | 39 |  |
| суп вермишелевый с курицей | 250 | 6,45 | 3,48 | 23,13 | 149,5 | 8,6 | 54-7с-2020 |  |
| капуста тушенная с мясом | 250 | 5,2 | 7,4 | 21,2 | 182 | 48,9 | 54-10м-2020 |  |
| чай с сахаром, мед порционный | 200,20 | 0,3 | 0,0 | 7,4 | 30,9 | 0,04 | 58,90 |  |
| хлеб пшеничный | 50 | 3,38 | 0,41 | 25,03 | 117,33 | 0 | 3 |  |
|  |  |  |  |  |  |  | **Итого: 177,00** | |