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

**Меню на 23.01.2026 г**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование меню** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **к/калории** | **Витамин С мг** | **Номер рецептуры** | **Цена** |
| **(многодетные, малообеспеченные, опекаемые)** |
| свекла с огурцом соленым | 100 | 2,3 | 6 | 10,2 | 53 | 7,5 | 6 |  |
| рассольник с мясом и сметаной | 250 | 6,36 | 6,5 | 11,81 | 152,78 | 7,75 | 96 |  |
| картофельное пюре | 180 | 9,3 | 16,6 | 20,1 | 280,1 | 3,8 | 41 |  |
| котлета мясная | 100 | 6,8 | 10,6 | 20,8 | 292 | 0 | 268 |  |
| хлеб пшеничный | 50 | 3,38 | 0,41 | 25,03 | 117,33 | 0 | 3 |  |
| компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 | 5 | 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 |  |
| свекла с огурцом соленым | 80 | 1,3 | 4,1 | 7,2 | 35 | 1,6 | 10 |  |
| картофельное пюре | 150 | 3,12 | 6 | 19,7 | 145,8 | 3,1 | 41 |  |
| котлета мясная | 100 | 6,8 | 10,6 | 20,8 | 292 | 0 | 268 |  |
| хлеб пшеничный | 50 | 3,38 | 0,41 | 25,03 | 117,33 | 0 | 3 |  |
| компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 | 5 | 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 |  |
| рожки с подливом из мяса | 200 | 15,9 | 9,56 | 26,1 | 248 | 4,3 | 299 |  |
| 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 с сахаролм | 200 | 0,20,3 | 0 | 6,7 | 28 | 8,0 | 58 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| свекла с огурцом соленым | 80 | 1,3 | 4,1 | 7,2 | 35 | 1,6 | 10 |  |
| рассольник с мясом и сметаной | 250 | 6,36 | 6,5 | 11,81 | 152,78 | 7,75 | 96 |  |
| картофельное пюре | 150 | 3,12 | 6 | 19,7 | 145,8 | 3,1 | 41 |  |
| котлета мясная | 100 | 6,8 | 10,6 | 20,8 | 292 | 0 | 268 |  |
| хлеб пшеничный | 50 | 3,38 | 0,41 | 25,03 | 117,33 | 0 | 3 |  |
| компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 | 5 | 60 |  |
|  |  |  |  |  |  |  | **Итого: 177,00** | |
| **ОВЗ с 5-11 класс**  **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| рожки с подливом из мяса | 250 | 21 | 10 | 27 | 254 | 3 | 299 |  |
| 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 с сахаролм | 200 | 0,20,3 | 0 | 6,7 | 28 | 8,0 | 58 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| свекла с огурцом соленым | 100 | 2,3 | 6 | 10,2 | 53 | 7,5 | 6 |  |
| рассольник с мясом и сметаной | 250 | 6,36 | 6,5 | 11,81 | 152,78 | 7,75 | 96 |  |
| картофельное пюре | 180 | 9,3 | 16,6 | 20,1 | 280,1 | 3,8 | 41 |  |
| котлета мясная | 100 | 6,8 | 10,6 | 20,8 | 292 | 0 | 268 |  |
| хлеб пшеничный | 50 | 3,38 | 0,41 | 25,03 | 117,33 | 0 | 3 |  |
|  |  |  |  |  |  |  | **Итого: 177,00** | |