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

**Меню на 10.02.2026 г**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование меню** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **к/калории** | **Витамин С** | **Номер рецептуры** | **Цена** |
| **(многодетные, малообеспеченные, опекаемые)**  нарезка из свежих овощей | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 21,4 | 25 | 32 |  |
| свекольник с мясом и сметаной | 250 | 1,15 | 6,33 | 10,05 | 104,12 | 12,35 | 54-8с-2020 |  |
| жаркое- по домашнему с курицей | 280 | 12,16 | 7,35 | 0,51 | 407,76 | 0,48 | 27 |  |
| хлеб пшеничный | 50 | 3,38 | 0,41 | 25,03 | 117,33 | 0 | 3 |  |
| чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,9 | 1,16 | 58 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | **Итого: 105,00** | |
| **(Бесплатное питание).**  **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко в индивидуальной упаковке 3,2% жирности | 200 | 6,1 | 3,2 | 10,1 | 120 | 255 | 61 |  |
| нарезка из свежих овощей | 80 | 0,9 | 0,2 | 3,0 | 17,1 | 20 | 32 |  |
| жаркое- по домашнему с курицей | 230 | 7,99 | 5,04 | 0,51 | 407,76 | 0,48 | 27 |  |
| хлеб пшеничный | 50 | 3,38 | 0,41 | 25,03 | 117,33 | 0 | 3 |  |
| чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,9 | 1,16 | 58 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | **Итого: 105,00** | |
| **ОВЗ с 1-4 класс**  **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко в индивидуальной упаковке 3,2% жирности | 200 | 6,1 | 3,2 | 10,1 | 120 | 255 | 61 |  |
| макароны отворные с сыром | 200 | 6,1 | 3,2 | 10,1 | 28,6 | 210 | 206 |  |
| хлеб пшеничный | 50 | 3,38 | 0,41 | 25,03 | 117,33 | 0 | 3 |  |
| масло сливочное | 10 | 0,07 | 7,24 | 0,08 | 64,8 | 0 | 54-1мс-2020 |  |
| чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,9 | 1,16 | 58 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| нарезка из свежих овощей | 80 | 0,9 | 0,2 | 3,0 | 17,1 | 20 | 32 |  |
| свекольник с мясом и сметаной | 250 | 1,15 | 6,33 | 10,05 | 104,12 | 12,35 | 54-8с-2020 |  |
| жаркое- по домашнему с курицей | 230 | 7,99 | 5,04 | 0,51 | 407,76 | 0,48 | 27 |  |
| хлеб пшеничный | 50 | 3,38 | 0,41 | 25,03 | 117,33 | 0 | 3 |  |
| чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,9 | 1,16 | 58 |  |
|  |  |  |  |  |  |  | **Итого: 177,00** | |
| **ОВЗ с 5-11 класс**  **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| макароны отворные с сыром | 200 | 6,1 | 3,2 | 10,1 | 28,6 | 210 | 206 |  |
| хлеб пшеничный | 50 | 3,38 | 0,41 | 25,03 | 117,33 | 0 | 3 |  |
| масло сливочное | 10 | 0,07 | 7,24 | 0,08 | 64,8 | 0 | 54-1мс-2020 |  |
| чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,9 | 1,16 | 58 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| нарезка из свежих овощей | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 21,4 | 25 | 32 |  |
| свекольник с мясом и сметаной | 250 | 1,15 | 6,33 | 10,05 | 104,12 | 12,35 | 54-8с-2020 |  |
| жаркое- по домашнему с курицей | 280 | 12,16 | 7,35 | 0,51 | 407,76 | 0,48 | 27 |  |
| хлеб пшеничный | 50 | 3,38 | 0,41 | 25,03 | 117,33 | 0 | 3 |  |
| чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,9 | 1,16 | 58 |  |
|  |  |  |  |  |  |  | **Итого: 177,00** | |