**« Утверждаю»**

**Директор МБОУ Сергеевская СОШ ПМО**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.В.Старченко**

**Меню на 13.01.2026 г**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | к/калории | Витамин С | Номер рецептуры | Цена |
| **(многодетные,**  **малообеспеченные , опекаемые) Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из огурцов и помидоров | 100 | 0,98 | 6,15 | 3,73 | 74,20 | 16,76 | 15 |  |
| Суп гороховый | 250 | 11,0 | 6,00 | 22,25 | 165 | 4,6 | 102 |  |
| Пюре картофельное | 180 | 3,66 | 2,33 | 24,05 | 168,65 | 27,2 | 362 |  |
| Рыба тушенная с овощами | 100 | 4,43 | 3,19 | 4,68 | 88,05 | 0,72 | 499 |  |
| Хлеб | 100 | 6,1 | 3,4 | 36,55 | 222 | 0 | 480 |  |
| Сыр | 20 | 5,26 | 3,56 | 0 | 70,12 | 0,1 | 7 |  |
| Масло сливочное | 10 | 0,01 | 7,26 | 0,14 | 66,2 | 0,00 | 6 |  |
| Компот | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 85,68 | 1,08 | 868 |  |
| **Итого:** |  |  |  |  |  |  |  | **105,00** |
| **1-4 класс (завтрак)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 200 | 5,60 | 6,4 | 9,40 | 116,00 | 1,00 | 965 |  |
| Вафли | 20 | 0,78 | 1,12 | 3,50 | 27,20 | 0 |  |  |
| Салат из огурцов и помидоров | 60 | 0,58 | 3,69 | 2,23 | 44,52 | 16,76 | 15 |  |
| Пюре картофельное | 150 | 3,05 | 1,74 | 20,04 | 131,54 | 27,2 | 362 |  |
| Рыба тушенная с овощами | 80 | 3,54 | 2,55 | 3,74 | 70,44 | 0,72 | 499 |  |
| Хлеб ,сыр,масло сливочное | 75 | 8,93 | 11,16 | 22,07 | 209,36 | 0 | 480 |  |
| Компот | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 81,68 | 1,08 | 868 |  |
| **Итого:** |  |  |  |  |  |  |  | **105,00** |
| **ДОВЗ 1-4 класс завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,40 | 101,80 | 1,00 | 965 |  |
| Вафли | 20 | 0,78 | 1,12 | 3,50 | 27,20 | 0 |  |  |
| Каша молочная рисовая | 200 | 5,02 | 1,27 | 19,03 | 101,62 | 21,90 | 612 |  |
| Хлеб с маслом и сыром | 70/10/20 | 12,03 | 16,71 | 40,55 | 360,18 | 0,054 | 3 |  |
| Чай | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 56,80 | 3,67 | 377 |  |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,40 | 10,00 | 458 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свежих огурцов и помидоров | 100 | 0,98 | 6,15 | 3,73 | 74,20 | 16,76 | 15 |  |
| Суп гороховый | 250 | 11,0 | 6,00 | 22,25 | 165 | 4,6 | 102 |  |
| Пюре картофельное | 200 | 4,06 | 2,58 | 26,72 | 187,38 | 27,2 | 362 |  |
| Рыба тушенная с овощами | 100 | 4,43 | 3,19 | 4,68 | 88,05 | 0,72 | 499 |  |
| Хлеб | 100 | 6,1 | 3,4 | 36,55 | 222 | 0 | 480 |  |
| Компот | 200 | 0,04 | ,00 | 24,76 | 81,68 | 1,08 | 868 |  |
| **Итого :** |  |  |  |  |  |  |  | **177,00** |
| **ДОВЗ 5-11 класс завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша молочная рисовая | 200 | 5,02 | 1,27 | 19,03 | 101,62 | 21,90 | 612 |  |
| Хлеб/масло/сыр | 40/10/20 | 10,3 | 10,6 | 35,6 | 279,00 | 0,054 | 3 |  |
| Чай | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 56,80 | 3,67 | 377 |  |
| Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | 10,00 | 338 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свежих огурцов и помидоров | 100 | 0,98 | 6,15 | 3,73 | 74,20 | 16,76 | 15 |  |
| Суп гороховый | 250 | 11,0 | 6,00 | 22,25 | 165 | 4,6 | 102 |  |
| Пюре картофельное | 180 | 3,66 | 2,33 | 24,05 | 168,65 | 27,20 | 362 |  |
| рыба тушенная с овощами | 100 | 4,43 | 3,19 | 4,68 | 88,05 | 0,72 | 499 |  |
| Хлеб | 100 | 6,1 | 3,4 | 36,55 | 222,00 | 0 | 480 |  |
| Компот | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 85,68 | 1,08 | 868 |  |
| **Итого :** |  |  |  |  |  |  |  | **177,00** |
| **Платное питание,СВО** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свежих огурцов и помидоров | 100 | 0,98 | 6,15 | 3,73 | 74,20 | 16,76 | 15 |  |
| Суп гороховый | 250 | 11,0 | 6,00 | 22,25 | 165 | 4,6 | 102 |  |
| Пюре картофельное | 180 | 3,66 | 2,33 | 24,05 | 168,65 | 27,20 | 362 |  |
| Рыба тушенная с овощами | 100 | 4,43 | 3,19 | 4,68 | 88,05 | 0,72 | 499 |  |
| Хлеб | 100 | 6,1 | 3,4 | 36,55 | 222,00 | 0 | 480 |  |
| Сыр | 20 | 5,26 | 3,56 | 0 | 70,12 | 0,10 | 7 |  |
| Масло сливочное | 10 | 0,01 | 7,26 | 0,14 | 66,20 | 0,00 | 6 |  |
| Компот | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 85,68 | 1,08 | 868 |  |
| **Итого :** |  |  |  |  |  |  |  | **100,00** |