**« Утверждаю»**

**Директор МБОУ Сергеевская СОШ ПМО**

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

**Меню на 14.01.2026 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | к/калории | Витамин С | Номер рецептуры | Цена |
| **(многодетные, малообеспеченные , опекаемые) Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат оливье | 100 | 5,4 | 11,84 | 7,00 | 178,94 | 3,4 | 97 |  |
| Борщ со свежей капустой | 250 | 2,48 | 6,00 | 10,80 | 106,56 | 8,48 | 24 |  |
| Макароны отварные | 180 | 5,25 | 0,72 | 34,80 | 148,00 | - | 359 |  |
| Котлета домашняя | 100 | 9,76 | 9,87 | 14,37 | 170,51 | 8,0 | 608 |  |
| Хлеб | 100 | 6,1 | 3,4 | 36,55 | 222,00 | 0 | 480 |  |
| кисель | 200 | 0,14 | 0,00 | 27,5 | 110,56 | 4,4 | 26 |  |
| **Итого:** |  |  |  |  |  |  |  | **105,00** |
| **1-4 класс (завтрак)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 200 | 5,60 | 6,40 | 9,40 | 116,00 | 1,00 | 965 |  |
| Салат оливье | 60 | 3,24 | 9,64 | 7,00 | 123,34 | 3,4 | 97 |  |
| Макароны отварные | 150 | 4,37 | 0,60 | 25,00 | 117,00 | - | 359 |  |
| Котлета домашняя | 90 | 7,80 | 6,97 | 9,49 | 126,40 | 8,0 | 608 |  |
| Хлеб | 60 | 3,66 | 2,04 | 21,63 | 110,2 | 0 | 480 |  |
| Кисель | 200 | 0,14 | 0,00 | 20,50 | 110,56 | 4,4 | 26 |  |
| **Итого:** |  |  |  |  |  |  |  | **105,00** |
| **ДОВЗ 1-4 класс завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,40 | 101,80 | 1,00 | 965 |  |
| Запеканка творожная | 180 | 14,78 | 11,26 | 16,02 | 273,17 | 0,24 | 366 |  |
| Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | 2,00 | 377 |  |
| Хлеб | 60 | 3,66 | 2,04 | 21,63 | 110,2 | 0 | 480 |  |
| Банан | 100 | 0,5 | 1,5 | 21,00 | 96,00 | 10,00 |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат оливье | 60 | 3,24 | 9,64 | 7,00 | 123,34 | 3,4 | 97 |  |
| Борщ со свежей капустой | 200 | 1,98 | 4,8 | 8,64 | 85,24 | 8,48 | 24 |  |
| Макароны отварные | 150 | 4,37 | 0,60 | 25,00 | 117,00 | 0 | 359 |  |
| Котлета домашняя | 90 | 7,80 | 6,97 | 9,49 | 126,40 | 8,0 | 608 |  |
| Хлеб | 60 | 3,66 | 2,04 | 21,63 | 110,2 | 0 | 480 |  |
| Кисель | 200 | 0,14 | 0,00 | 20,50 | 110,56 | 4,4 | 26 |  |
| **Итого :** |  |  |  |  |  |  |  | **177,00** |
| **ДОВЗ 5-11 класс завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Запеканка творожная | 250 | 16,41 | 11,26 | 18,02 | 297,32 | 0,3 | 186 |  |
| Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | 2,00 | 680 |  |
| Хлеб/масло /сыр | 40/5/20 | 10,30 | 10,60 | 25,60 | 219,00 | 0,054 | 3 |  |
| Банан | 100 | 0,5 | 1,5 | 21,00 | 96,00 | 10,00 |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат оливье | 100 | 5,4 | 11,84 | 7,00 | 178,94 | 3,4 | 97 |  |
| Борщ со свежей капустой | 250 | 2,48 | 6,00 | 10,80 | 106,56 | 8,48 | 24 |  |
| Макароны отварные | 200 | 10,83 | 1,00 | 38,33 | 184,97 | 0,09 | 359 |  |
| Котлета мясная | 100 | 9,76 | 9,87 | 14,37 | 170,51 | - | 198 |  |
| Хлеб | 100 | 6,1 | 3,4 | 36,55 | 222,00 | 0 | 480 |  |
| Кисель | 200 | 0,14 | 0,00 | 20,50 | 110,56 | 4,4 | 26 |  |
| **Итого :** |  |  |  |  |  |  |  | **177,00** |
| **Платное питание,СВО** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат оливье | 100 | 5,4 | 11,84 | 7,00 | 178,94 | 3,4 | 97 |  |
| Борщ со свежей капустой | 250 | 2,48 | 6,00 | 10,80 | 106,56 | 8,48 | 24 |  |
| Макароны отварные | 180 | 5,25 | 0,72 | 34,80 | 148,00 | 0 | 359 |  |
| Котлета мясная | 100 | 9,76 | 9,87 | 14,37 | 170,51 | - | 198 |  |
| Хлеб | 100 | 6,1 | 3,4 | 36,55 | 222,00 | 0 | 480 |  |
| Кисель | 200 | 0,14 | 0,00 | 20,50 | 110,56 | 4,4 | 26 |  |
| **Итого :** |  |  |  |  |  |  |  | **100,00** |