**« Утверждаю»**

**Директор МБОУ Сергеевская СОШ ПМО**

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

**Меню на 20.10.2025 г**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | к/калории | Витамин С | Номер рецептуры | Цена |
| **(многодетные,**  **малообеспеченные , опекаемые) Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из соленых огурцов | 100 | 0,86 | 5,12 | 2,62 | 59,98 | 3,33 | 17 |  |
| Суп из рыбных консервов | 250 | 9,57 | 10,5 | 17,9 | 209,25 | 8,9 | 135 |  |
| Плов | 200 | 13,23 | 14,34 | 42,40 | 399,73 | 1,34 | 122 |  |
| Хлеб | 100 | 6,11 | 0,12 | 43,47 | 210,55 | 0 | 480 |  |
| Чай | 200 | 0,2 | 0 | 14,0 | 56,80 | 0,06 | 430 |  |
| **Итого:** |  |  |  |  |  |  |  | **105,00** |
| **1-4 класс (завтрак)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,40 | 101,80 | 1,00 | 965 |  |
| Салат из соленых огурецов | 60 | 0,52 | 3,03 | 1,57 | 35,99 | 3,33 | 17 |  |
| Плов | 150 | 10,30 | 12,04 | 31,80 | 299,80 | 1,34 | 122 |  |
| Хлеб | 60 | 3,66 | 2,04 | 21,93 | 132,2 | 0 | 480 |  |
| Чай | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 56,80 | 3,67 | 680 |  |
| Булочка | 50 | 0,30 | 1,26 | 28,50 | 126,54 | 1,5 | 9 |  |
| Сыр | 10 | 2,80 | 2,11 | 0 | 36,00 | 0,10 | 7 |  |
| **Итого:** |  |  |  |  |  |  |  | **105,00** |
| **ДОВЗ 1-4 класс завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,40 | 101,80 | 1,00 | 965 |  |
| Булочка сдобная | 50 | 0,30 | 1,26 | 28,5 | 126,54 | 1,5 | 9 |  |
| Каша молочная пшенная | 200 | 7,40 | 8,79 | 34,79 | 250,21 | 0,42 | 182 |  |
| Хлеб /масло/ сыр | 40/10/20 | 10,3 | 1,6 | 25,60 | 239 | 0,054 | 3 |  |
| Чай | 200 | 0,2 | 0,00 | 14,00 | 56,80 | 3,67 | 377 |  |
| яблоко | 100 | 0,40 | 0,4 | 9,80 | 44,40 | 10,00 | 338 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из соленых огурцов | 60 | 0,52 | 3,03 | 1,57 | 35,99 | 3,33 | 17 |  |
| Суп из рыбных консервов | 200 | 7,65 | 8,3 | 14,32 | 167,40 | 8,9 | 135 |  |
| Плов | 180 | 11,90 | 12,90 | 38,16 | 355,75 | 1,20 | 122 |  |
| Хлеб | 100 | 6,1 | 3,4 | 36,55 | 222,00 | 0 | 480 |  |
| Чай | 200 | 3,52 | 2,72 | 15,82 | 239,00 | 0,054 | 18 |  |
| **Итого :** |  |  |  |  |  |  |  | **177,00** |
| **ДОВЗ 5-11 класс завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша молочная пшенная | 200 | 7,40 | 8,79 | 34,79 | 250,21 | 0,42 | 182 |  |
| Хлеб | 60 | 3,66 | 2,7 | 18,27 | 111,6 | 0 | 480 |  |
| Чай | 200 | 3,52 | 2,72 | 15,82 | 239,00 | 0 | 18 |  |
| Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | 10,00 | 338 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из соленых огурцов | 100 | 0,86 | 5,09 | 2,62 | 59,98 | 3,33 | 17 |  |
| Суп из рыбных консервов | 200 | 7,65 | 8,3 | 14,32 | 167,4 | 8,9 | 135 |  |
| Плов | 180 | 11,90 | 12,90 | 38,16 | 355,75 | 1,2 | 122 |  |
| Хлеб | 100 | 6,1 | 3,4 | 36,55 | 222,00 | 0 | 480 |  |
| Чай | 200 | 3,52 | 2,72 | 15,85 | 239,00 | 0,054 | 18 |  |
| **Итого :** |  |  |  |  |  |  |  | **177,00** |
| **СВО** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из соленых огурцов | 100 | 0,86 | 5,12 | 2,62 | 59,98 | 3,33 | 17 |  |
| Суп из рыбных консервов | 250 | 9,57 | 10,5 | 17,90 | 209,25 | 8,9 | 135 |  |
| Плов | 200 | 13,23 | 14,34 | 42,40 | 399,73 | 1,34 | 122 |  |
| Хлеб | 100 | 6,1 | 3,4 | 36,55 | 222,00 | 0 | 480 |  |
| Чай | 200 | 3,52 | 2,72 | 15,85 | 239,00 | 0 | 480 |  |
| **Итого :** |  |  |  |  |  |  |  | **105,00** |