**« Утверждаю»**

**Директор МБОУ Сергеевская СОШ ПМО**

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Меню на 26.01.2026 г** | | | | | | | | |
| Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | к/калории | Витамин С | Номер рецептуры | Цена |
| **(многодетные, малообеспеченные , опекаемые) Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из морской капусты | 100 | 0,33 | 3,048 | 0,54 | 44,40 | 1,92 | 19 |  |
| Суп из рыбных консервов | 250 | 8,61 | 8,20 | 14,34 | 167,40 | 8,9 | 135 |  |
| Рис отварной | 180 | 3,67 | 5,42 | 36,68 | 209,7 | 0 | 355 |  |
| Сосиска отварная | 100 | 10,43 | 15,32 | 0,76 | 234,13 | 0 | 340 |  |
| Хлеб | 100 | 7,11 | 0,12 | 43,17 | 210,55 | 0 | 480 |  |
| Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0 | 19,7 | 82,8 | 8,0 | 442 |  |
| **Итого:** |  |  |  |  |  |  |  | **105,00** |
| **1-4 класс (завтрак)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| молоко | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 116 | 0,1 | 965 |  |
| булочка | 40 | 0,42 | 0,84 | 6,83 | 36,60 | 0,03 | 501 |  |
| Салат из морской капусты | 60 | 0,19 | 1,82 | 0,32 | 26,64 | 0 | 19 |  |
| Рис отварной | 150 | 3,67 | 5,42 | 21,90 | 151,06 | 0 | 355 |  |
| Сосиска отварная | 90 | 8,34 | 12,25 | 0,60 | 164,12 | 0 | 340 |  |
| Хлеб | 60 | 4,2 | 0,12 | 32,77 | 157,91 | 0 | 480 |  |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14,0 | 28,00 | 0 | 430 |  |
| **Итого:** |  |  |  |  |  |  |  | **105,00** |
| **ДОВЗ 1-4 класс завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 116 | 0,12 | 965 |  |
| Булочка | 40 | 0,42 | 0,84 | 6,83 | 36,60 | 0,03 | 501 |  |
| Каша пшенная молочная | 150 | 6,55 | 6,98 | 29,4 | 183,75 | 0,42 | 61 |  |
| Хлеб | 30 | 1,83 | 1,02 | 10,96 | 66,09 | 0 | 480 |  |
| сыр | 20 | 5,26 | 3,56 | 0 | 70,12 | 0,1 | 7 |  |
| Кисель | 200 | 0,14 | 0 | 27,50 | 110,56 | 4,40 | 420 |  |
| Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,8 | 44,40 | 10,0 | 458 |  |
| Печенье | 15 | 2,30 | 2,60 | 3,90 | 48,20 | 0,00 |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из морской капусты | 60 | 0,19 | 1,82 | 0,32 | 26,64 | 0 | 19 |  |
| Суп из рыбных консервов | 200 | 1,83 | 4,56 | 13,59 | 102,73 | 20,03 | 135 |  |
| Рис отварной с соусом | 150 | 3,67 | 5,42 | 21,9 | 151,06 | 0 | 355 |  |
| Сосиска отварная | 100 | 10,43 | 15,32 | 0,76 | 234,13 | 0 | 340 |  |
| Хлеб | 100 | 7,11 | 0,12 | 43,17 | 210,55 | 0 | 480 |  |
| Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0 | 19,70 | 82,8 | 8,0 | 442 |  |
| **Итого :** |  |  |  |  |  |  |  | **177,00** |
| **ДОВЗ 5-11 класс завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша пшенная молочная | 200 | 7,4 | 7,6 | 39,20 | 245,5 | 0,42 | 61 |  |
| Хлеб | 80 | 4,88 | 2,72 | 29,24 | 177,60 | 0 | 480 |  |
| Сыр | 20 | 5,26 | 3,56 | 0 | 70,12 | 0,1 | 7 |  |
| Кисель | 200 | 0,14 | 0 | 27,50 | 110,56 | 4,40 | 420 |  |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,40 | 10,0 | 458 |  |
| Печенье | 15 | 2,3 | 2,6 | 3,90 | 48,20 | 0,00 |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из морской капусты | 100 | 0,33 | 3,048 | 0,54 | 44,4 | 1,92 | 19 |  |
| Суп из рыбных консервов | 250 | 8,61 | 8,20 | 14,34 | 167,40 | 8,9 | 135 |  |
| Рис отварной с соусом | 180 | 3,67 | 5,42 | 36,68 | 208,7 | 0 | 355 |  |
| Сосиска отварная | 100 | 10,43 | 15,32 | 0,76 | 234,13 | 0 | 340 |  |
| Хлеб | 100 | 7,11 | 0,12 | 43,17 | 210,55 | 0 | 480 |  |
| Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0 | 19,70 | 82,80 | 8,0 | 442 |  |
| **Итого :** |  |  |  |  |  |  |  | **177,00** |
| **Платное питание,СВО** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из морской капусты | 100 | 0,33 | 3,048 | 0,54 | 44,40 | 1,92 | 19 |  |
| Суп из рыбных консервов | 250 | 8,61 | 8,20 | 14,34 | 167,40 | 8,9 | 135 |  |
| Рис отварной с соусом | 180 | 3,67 | 5,42 | 36,68 | 208,7 | 0 | 355 |  |
| Сосиска отварная | 100 | 10,43 | 15,32 | 0,76 | 234,13 | 0 | 340 |  |
| Хлеб | 100 | 7,11 | 0,12 | 43,17 | 210,55 | 0 | 480 |  |
| Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0 | 19,70 | 82,80 | 8,0 | 442 |  |
| **Итого :** |  |  |  |  |  |  |  | **110,00** |