**« Утверждаю»**

**Директор МБОУ Сергеевская СОШ ПМО**

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

**Меню на 29.01.2026г**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | к/калории | Витамин С | Номер рецептуры | Цена |
| **(многодетные,**  **малообеспеченные , опекаемые) Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Винегрет овощной | 150 | 1,36 | 6,18 | 16,88 | 198,6 | 6,15 | 153 |  |
| Суп рисовый | 250 | 1,75 | 2,75 | 14,5 | 141,9 | 1,45 | 98 |  |
| Ленивые голубцы | 200 | 14,01 | 8,53 | 4,36 | 133,01 | 7,18 | 297 |  |
| Хлеб с маслом и сыром | 75/5/20 | 9,3 | 10,6 | 35,65 | 239,00 | 0,054 | 3 |  |
| Какао | 200 | 3,52 | 3,72 | 15,82 | 118,52 | 29,22 | 18 |  |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 10,00 | 338 |  |
| **Итого:** |  |  |  |  |  |  |  | **105,00** |
| **1-4 класс (завтрак)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 200 | 5,60 | 6,4 | 9,40 | 116 | 1,00 | 965 |  |
| Винегрет овощной | 60 | 0,54 | 2,47 | 6,75 | 75,84 | 6,15 | 45 |  |
| Ленивые голубцы | 200 | 10,01 | 8,53 | 4,06 | 133,01 | 7,18 | 297 |  |
| Хлеб | 60 | 3,66 | 2,04 | 21,63 | 110,2 | 0 | 480 |  |
| Какао с молоком | 200 | 3 | 2,97 | 15,82 | 118,52 | 0,054 | 683 |  |
| Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | 10,00 | 458 |  |
| Печенье | 20 | 0,50 | 1,9 | 15,3 | 105,3 | 0 |  |  |
| **Итого:** |  |  |  |  |  |  |  | **105,00** |
| **ДОВЗ 1-4 класс завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,40 | 101,80 | 1,00 | 965 |  |
| Каша манная | 180 | 5,76 | 6,92 | 24,52 | 164,25 | 0,90 | 181 |  |
| 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 | 680 |  |
| яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | 10,00 | 338 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Винегрет овощной | 100 | 0,90 | 4,11 | 18,75 | 210,66 | 6,15 | 153 |  |
| Суп рисовый | 250 | 1,75 | 2,75 | 14,5 | 141,9 | 1,45 | 98 |  |
| Ленивые голубцы | 200 | 14,01 | 8,53 | 4,36 | 133,01 | 7,18 | 297 |  |
| Хлеб | 100 | 6,1 | 3,4 | 36,55 | 222,00 | 0 | 480 |  |
| Какао | 200 | 3,52 | 2,72 | 15,82 | 239,00 | 0,054 | 18 |  |
| **Итого :** |  |  |  |  |  |  |  | **177,00** |
| **ДОВЗ 5-11 класс завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша манная | 250 | 8,12 | 9,62 | 40,87 | 243,75 | 0,9 | 181 |  |
| 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 | 26,80 | 3,67 | 680 |  |
| Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | 10,00 | 338 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Винегрет овощной | 150 | 1,36 | 6,18 | 16,88 | 198,6 | 6,15 | 153 |  |
| Суп рисовый | 250 | 1,75 | 2,75 | 14,5 | 141,9 | 1,45 | 98 |  |
| Ленивые голубцы | 220 | 6,1 | 3,4 | 36,55 | 126,31 | 7,18 | 297 |  |
| Хлеб | 100 | 6,1 | 3,4 | 36,55 | 222,00 | 0 | 480 |  |
| Какао | 200 | 3,52 | 2,72 | 15,85 | 239,00 | 0,054 | 18 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого :** |  |  |  |  |  |  |  | **177,00** |
| **Платное питание** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Винегрет овощной | 150 | 1,36 | 6,18 | 16,88 | 198,6 | 6,15 | 153 |  |
| Суп рисовый | 250 | 1,75 | 2,75 | 14,5 | 141,9 | 1,45 | 98 |  |
| Ленивые голубцы | 200 | 14,01 | 8,53 | 4,36 | 133,01 | 7,18 | 297 |  |
| Хлеб/масло/сыр | 75/5/20 | 9,3 | 10,6 | 35,65 | 239 | 0,054 | 3 |  |
| Какао | 200 | 3,52 | 2,72 | 15,85 | 239,00 | 0,054 | 18 |  |
| Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,4 | 10,00 | 338 |  |
| **Итого:** |  |  |  |  |  |  |  | **100,00** |