**« Утверждаю»**

**Директор МБОУ Сергеевская СОШ ПМО**

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

**Меню 30.01.2026 г**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | к/калории | Витамин С | Номер рецептуры | Цена |
| **(многодетные,**  **малообеспеченные , опекаемые) Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свеклы | 100 | 1,43 | 6,09 | 8,36 | 93,20 | 9,5 | 33 |  |
| Рассольник | 250 | 2,38 | 5,62 | 15,70 | 128,41 | 7,54 | 87 |  |
| Рис отварной | 180 | 3,67 | 5,42 | 21,9 | 151,06 | 0 | 355 |  |
| Гуляш из мяса отварного | 100 | 14,00 | 12,57 | 12,60 | 176,15 | 0,02 | 299 |  |
| Хлеб | 100 | 6,1 | 3,4 | 36,55 | 222,00 | 0 | 480 |  |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 56,80 | 3,67 | 430 |  |
| Булочка | 30 | 0,64 | 1,26 | 11,25 | 126,54 | 1,5 | 9 |  |
| **Итого:** |  |  |  |  |  |  |  | **105,00** |
| **1-4 класс (завтрак)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 200 | 5,60 | 6,4 | 9,4 | 116,00 | 1,00 | 965 |  |
| Салат из свеклы | 60 | 0,85 | 3,35 | 5,01 | 55,92 | 9,5 | 33 |  |
| Рис отварной с соусом | 150 | 2,75 | 3,04 | 16,42 | 110,25 | 0 | 355 |  |
| Гуляш из отварного мяса | 90 | 9,82 | 9,45 | 10,08 | 136,92 | 0,02 | 299 |  |
| Хлеб | 60 | 3,66 | 2,04 | 21,93 | 132,2 | 0 | 480 |  |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 3,67 | 430 |  |
| Булочка домашняя | 30 | 0,64 | 1,26 | 11,25 | 122,54 | 1,5 |  |  |
| Печенье | 20 | 0,50 | 2,6 | 10,3 | 109,3 | 0 |  |  |
| **Итого:** |  |  |  |  |  |  |  | **105,00** |
| **ДОВЗ 1-4 класс завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,40 | 101,80 | 1,00 |  |  |
| Каша «дружба» | 150 | 4,7 | 6 | 18,9 | 136,72 | 0,4 | 181 |  |
| Хлеб /масло/ сыр | 40/10/20 | 10,3 | 10,6 | 35,6 | 279,00 | 0,054 | 3 |  |
| Какао | 200 | 3,52 | 3,72 | 15,49 | 109,52 | 29,22 | 18 |  |
| яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | 10,00 | 338 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свеклы | 100 | 1,78 | 4,87 | 8,35 | 93,2 | 9,5 | 33 |  |
| Рассольник | 200 | 1,90 | 4,49 | 12,56 | 102,72 | 7,54 | 87 |  |
| Рис отварной | 200 | 4,89 | 1,053 | 29,2 | 201,41 | 0 | 355 |  |
| Гуляш из отварного мяса | 100 | 14,00 | 12,57 | 12,60 | 176,15 | 0,02 | 299 |  |
| Хлеб | 100 | 6,1 | 3,4 | 36,55 | 222,00 | 0 | 480 |  |
| Чай | 200 | 3,52 | 2,72 | 15,82 | 239,00 | 0,054 | 430 |  |
| **Итого :** |  |  |  |  |  |  |  | **177,00** |
| **ДОВЗ 5-11 класс завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша «дружба» | 200 | 4,7 | 6 | 25,2 | 182,3 | 0,4 | 181 |  |
| Хлеб/масло/сыр | 40/10/20 | 10,3 | 10,6 | 35,6 | 279,00 | 0,054 | 3 |  |
| Какао | 200 | 3,52 | 3,72 | 15,49 | 109,52 | 29,22 | 18 |  |
| Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | 10,00 | 338 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свеклы | 100 | 1,43 | 6,09 | 8,36 | 93,2 | 9,5 | 33 |  |
| Рассольник | 250 | 2,38 | 5,62 | 15,70 | 128,41 | 7,54 | 87 |  |
| Рис отварной | 180 | 3,67 | 5,42 | 21,9 | 151,06 | 0 | 355 |  |
| Гуляш из мяса отварного | 100 | 14,00 | 12,57 | 12,60 | 176,15 | 0,02 | 299 |  |
| Хлеб | 100 | 6,1 | 3,4 | 36,55 | 222,00 | 0 | 480 |  |
| Чай с сахаром | 200 | 3,52 | 2,72 | 15,85 | 239,00 | 0,054 | 430 |  |
| Булочка | 30 | 0,64 | 1,26 | 11,25 | 126,54 | 1,5 |  |  |
| **Итого :** |  |  |  |  |  |  |  | **177,00** |
| **Платное питание** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свеклы | 100 | 1,43 | 6,09 | 8,36 | 93,2 | 9,5 | 33 |  |
| Рассольник | 250 | 2,38 | 5,62 | 15,70 | 128,41 | 7,54 | 87 |  |
| Рис отварной | 180 | 3,67 | 5,42 | 21,9 | 151,06 | 0 | 355 |  |
| Гуляш из мяса отварного | 100 | 14,00 | 12,57 | 12,60 | 176,15 | 0,02 | 299 |  |
| Хлеб | 100 | 6,1 | 3,4 | 36,55 | 222,00 | 0 | 480 |  |
| Чай | 200 | 3,52 | 2,72 | 15,85 | 239,00 | 0 | 430 |  |
| Булочка | 30 | 0,64 | 1,26 | 11,25 | 126,54 | 1,5 |  |  |
| **Итого :** |  |  |  |  |  |  |  | **110,00** |