**« Утверждаю»**

**Директор МБОУ Сергеевская СОШ ПМО**

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

**Меню на 07.10.2025 г**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | к/калории | Витамин С | Номер рецептуры | Цена |
| **(многодетные,**  **малообеспеченные , опекаемые) Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свежей капусты | 100 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,40 | 19,47 | 43 |  |
| Суп с фрикадельками | 250 | 6,73 | 7,99 | 12,28 | 174,73 | 14,80 | 105 |  |
| Каша гречневая | 200 | 7,08 | 5,89 | 30,89 | 220,01 | 0 | 353 |  |
| Тефтели мясные | 100 | 8,22 | 12,39 | 14,88 | 175,91 | 4,01 | 286 |  |
| Хлеб | 100 | 6,11 | 0,12 | 43,47 | 210,55 | 0 | 480 |  |
| Сок | 200 | 0,6 | 0 | 12,00 | 50,40 | 4,00 | 442 |  |
| **Итого:** |  |  |  |  |  |  |  | **105,00** |
| **1-4 класс (завтрак)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,40 | 101,80 | 1,00 | 965 |  |
| Салат из свежей капусты | 60 | 0,85 | 3,03 | 5,19 | 51,61 | 10,69 | 43 |  |
| Каша гречневая | 150 | 7,46 | 5,61 | 23,82 | 183,69 | 0 | 353 |  |
| Тефтели мясные | 80 | 6,57 | 8,86 | 10,70 | 140,72 | 4,01 | 286 |  |
| Хлеб | 60 | 3,26 | 2,02 | 21,93 | 140,20 | 0 | 480 |  |
| Чай | 200 | 0,20 | 0 | 14,0 | 28,00 | 0 | 430 |  |
| Яблоко | 100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 27,80 | 10,00 | 458 |  |
| **Итого:** |  |  |  |  |  |  |  | **105,00** |
| **ДОВЗ 1-4 класс завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,40 | 101,80 | 1,00 | 965 |  |
| Вафли | 20 | 0,78 | 1,12 | 3,5 | 27,2 | 0 |  |  |
| Суп молочный с вермишелью | 200 | 5,48 | 5,20 | 19,86 | 149,64 | 0,65 | 78 |  |
| Хлеб с маслом и сыром | 40/10/20 | 10,3 | 10,6 | 35,6 | 279 | 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 свежей капусты | 60 | 0,84 | 3,048 | 5,41 | 52,44 | 11,68 | 43 |  |
| Суп с фрикадельками | 200 | 5,38 | 6,39 | 9,82 | 139,78 | 14,80 | 105 |  |
| Каша гречневая | 200 | 7,08 | 5,89 | 30,89 | 220,01 | 0 | 353 |  |
| Тефтели мясные | 100 | 8,22 | 12,39 | 14,88 | 175,91 | 4,01 | 286 |  |
| Хлеб | 60 | 3,66 | 2,04 | 21,93 | 132,18 | 0 | 480 |  |
| Сок | 200 | 0,60 | 0 | 12,00 | 50,40 | 4,00 | 442 |  |
| **Итого :** |  |  |  |  |  |  |  | **177,00** |
| **ДОВЗ 5-11 класс завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп молочный с вермишелью | 200 | 5,48 | 5,20 | 19,86 | 149,64 | 0,65 | 78 |  |
| Хлеб с маслом и сыром | 40/10/20 | 10,3 | 10,6 | 35,60 | 279 | 0,054 | 3 |  |
| Чай | 200 | 0,20 | 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 свежей капусты | 100 | 1,40 | 5,08 | 9,01 | 87,40 | 19,46 | 43 |  |
| Суп с фрикадельками | 250 | 6,72 | 7,98 | 12,27 | 174,62 | 18,50 | 105 |  |
| Каша гречневая | 200 | 7,08 | 5,89 | 30,89 | 220,01 | 0 | 353 |  |
| Тефтели мясные | 100 | 8,22 | 12,39 | 14,88 | 175,91 | 4,01 | 286 |  |
| Хлеб | 100 | 6,1 | 3,4 | 36,55 | 222,00 | 0 | 480 |  |
| Сок | 200 | 0,60 | 0 | 12,00 | 50,40 | 4,00 | 442 |  |
| **Итого :** |  |  |  |  |  |  |  | **177,00** |
| **СВО** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свежей капусты | 100 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,40 | 19,47 | 43 |  |
| Суп с фрикадельками | 250 | 6,72 | 7,98 | 12,27 | 174,62 | 18,50 | 105 |  |
| Каша гречневая | 200 | 7,08 | 5,89 | 30,89 | 220,01 | 0 | 353 |  |
| Тефтели мясные | 100 | 8,22 | 12,39 | 14,88 | 175,91 | 4,01 | 286 |  |
| Хлеб | 100 | 7,11 | 0,12 | 43,47 | 210,55 | 0 | 480 |  |
| Сок | 200 | 0,60 | 0 | 12,00 | 50,40 | 4,00 | 442 |  |
| **Итого :** |  |  |  |  |  |  |  | **105,00** |