**« Утверждаю»**

**Директор МБОУ Сергеевская СОШ ПМО**

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

**Меню на 09.10.2025 г**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | к/калории | Витамин С | Номер рецептуры | Цена |
| **(многодетные,**  **малообеспеченные , опекаемые) Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат «Зимний» | 150 | 3,94 | 7,86 | 19,55 | 141,3 | 31,32 | 25 |  |
| Свекольник | 250 | 1,6 | 4,14 | 11,86 | 91,10 | 5,56 | 44 |  |
| Пюре картофельное | 200 | 5,71 | 6,34 | 26,72 | 187,38 | 12,45 | 362 |  |
| Рыба тушеная с овощами | 100 | 5,54 | 0,23 | 2,36 | 33,62 | 0,72 | 499 |  |
| Хлеб | 100 | 6,11 | 0,12 | 43,47 | 210,55 | 0 | 480 |  |
| Сыр | 15 | 3,4 | 4,42 | 0 | 54 | 0,10 | 7 |  |
| Масло сливочное | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,75 | 0,00 | 41 |  |
| Кисель | 200 | 0,53 | 0 | 27,50 | 110,56 | 4,40 | 420 |  |
| **Итого:** |  |  |  |  |  |  |  | **105,00** |
| **1-4 класс (завтрак)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,40 | 101,80 | 1,00 | 965 |  |
| Салат «Зимний» | 60 | 1,57 | 3,14 | 7,82 | 56,52 | 12,52 | 25 |  |
| Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 6,34 | 16,30 | 98,41 | 27,20 | 362 |  |
| Рыба тушенная с овощами | 80 | 4,43 | 0,18 | 1,88 | 26,8 | 0,72 | 499 |  |
| Хлеб | 60 | 4,2 | 2,04 | 32,77 | 157,91 | 0 | 480 |  |
| Сыр | 15 | 3,4 | 4,42 | 0 | 54 | 0,10 | 7 |  |
| Кисель | 200 | 0,53 | 0 | 27,50 | 110,56 | 4,40 | 420 |  |
| **Итого:** |  |  |  |  |  |  |  | **105,00** |
| **ДОВЗ 1-4 класс завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,40 | 101,80 | 1,00 | 965 |  |
| Булочка сдобная | 30 | 2,35 | 2,07 | 19,82 | 96,46 | 0,03 | 9 |  |
| Омлет | 170 | 15,83 | 21,35 | 2,46 | 301,23 | 0,28 | 219 |  |
| 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 «Зимний» | 100 | 3,94 | 7,86 | 19,55 | 141,30 | 32,32 | 25 |  |
| Свекольник | 200 | 1,28 | 3,31 | 9,48 | 72,88 | 4,44 | 44 |  |
| Пюре картофельное | 200 | 5,71 | 6,34 | 26,72 | 187,38 | 12,45 | 362 |  |
| Рыба тушенная с овощами | 100 | 5,54 | 0,23 | 2,36 | 33,62 | 0,72 | 499 |  |
| Хлеб | 100 | 6,1 | 3,4 | 36,55 | 222,00 | 0 | 480 |  |
| Кисель | 200 | 0,53 | 0 | 27,50 | 110,56 | 4,40 | 420 |  |
| **Итого :** |  |  |  |  |  |  |  | **177,0** |
| **ДОВЗ 5-11 класс завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Омлет | 200 | 19,33 | 29,35 | 3,46 | 355,23 | 0,28 | 219 |  |
| Булочка | 40 | 3,13 | 3,38 | 20,94 | 128,62 | 0,02 | 9 |  |
| 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 «Зимний» | 100 | 2,6 | 5,2 | 13,03 | 94,20 | 31,32 | 25 |  |
| Свекольник | 250 | 1,60 | 4,13 | 11,85 | 91,10 | 5,55 | 44 |  |
| Пюре картофельное | 180 | 5,13 | 6,34 | 25,72 | 187,38 | 12,45 | 362 |  |
| Рыба тушенная с овощами | 100 | 5,54 | 0,23 | 2,36 | 33,62 | 0,72 | 499 |  |
| Хлеб | 100 | 6,1 | 3,4 | 36,55 | 222,00 | 0 | 480 |  |
| Кисель | 200 | 0,53 | 0 | 27,50 | 110,56 | 4,40 | 420 |  |
| **Итого :** |  |  |  |  |  |  |  | **177,0** |
| **СВО** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат «Зимний» | 150 | 3,94 | 7,86 | 19,55 | 141,3 | 31,32 | 25 |  |
| Свекольник | 250 | 1,60 | 4,13 | 11,85 | 91,10 | 5,55 | 44 |  |
| Пюре картофельное | 200 | 5,71 | 6,34 | 26,72 | 187,38 | 12,45 | 362 |  |
| Рыба тушенная с овощами | 100 | 5,54 | 0,23 | 2,36 | 33,62 | 0,72 | 499 |  |
| Хлеб | 100 | 6,1 | 3,4 | 36,55 | 222,00 | 0 | 480 |  |
| Сыр | 15 | 3,4 | 4,42 | 0 | 54 | 0,10 | 7 |  |
| Масло сливочное | 10 | 0,05 | 0 | 27,50 | 110,56 | 4,40 | 41 |  |
| Кисель | 200 | 0,53 | 0 | 27,50 | 110,56 | 4,40 | 420 |  |
| **Итого :** |  |  |  |  |  |  |  | **105,00** |