**« Утверждаю»**

**Директор МБОУ Сергеевская СОШ ПМО**

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

**Меню на 10.10.2025г**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | к/калории | Витамин С | Номер рецептуры | Цена |
| **(многодетные,**  **малообеспеченные , опекаемые) Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свеклы с горошком | 100 | 4,48 | 7,18 | 54,43 | 312,1 | 9,80 | 34 |  |
| Борщ из свежей капусты | 250 | 4,52 | 10,31 | 13,5 | 133,20 | 10,60 | 24 |  |
| Каша гречневая | 200 | 7,08 | 5,65 | 29,49 | 220,01 | 0 | 353 |  |
| Тефтели рыбные | 100 | 9,66 | 8,73 | 12,15 | 149,06 | 1,52 | 239 |  |
| Хлеб | 100 | 6,11 | 0,12 | 43,47 | 210,55 | 0 | 480 |  |
| Сок | 200 | 1,00 | 0,20 | 10,20 | 46,60 | 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 свеклы с горошком | 60 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,37 | 5,70 | 34 |  |
| Каша гречневая | 150 | 7,46 | 5,61 | 25,84 | 183,69 | 0 | 353 |  |
| Тефтели рыбные | 90 | 7,32 | 6,98 | 10,52 | 119,24 | 1,52 | 239 |  |
| Хлеб | 60 | 1,89 | 0,24 | 28,90 | 125,32 | 0 | 480 |  |
| Какао | 200 | 2,67 | 2,97 | 15,82 | 118,52 | 29,22 | 683 |  |
| **Итого:** |  |  |  |  |  |  |  | **105,00** |
| **ДОВЗ 1-4 класс завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,40 | 101,80 | 1,00 | 965 |  |
| Каша молочная геркулесовая | 150 | 5,08 | 9,97 | 28,03 | 191,52 | 0,52 | 182 |  |
| Хлеб с маслом и сыром | 40/10/20 | 10,3 | 1,8 | 25,60 | 239 | 0,054 | 3 |  |
| Какао | 200 | 3,52 | 3,72 | 15,49 | 109,52 | 29,22 | 683 |  |
| яблоко | 100 | 0,40 | 0,4 | 9,80 | 44,40 | 10,00 | 338 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свеклы с горошком | 80 | 1,14 | 4,86 | 6,69 | 75,16 | 7,6 | 34 |  |
| Борщ из свежей капусты | 200 | 3,61 | 8,24 | 10,80 | 106,56 | 8,48 | 24 |  |
| Каша гречневая | 200 | 7,08 | 5,65 | 29,49 | 220,01 | 0 | 353 |  |
| Тефтели рыбные | 100 | 9,66 | 8,73 | 12,15 | 149,06 | 1,52 | 239 |  |
| Хлеб | 60 | 3,66 | 2,04 | 21,93 | 132,18 | 0 | 480 |  |
| Сок | 200 | 1,00 | 0 | 19,70 | 82,8 | 8,00 | 442 |  |
| Вафли | 20 | 0,78 | 1,12 | 3,50 | 27,20 | 0 |  |  |
| **Итого :** |  |  |  |  |  |  |  | **177,00** |
| **ДОВЗ 5-11 класс завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша молочная геркулесовая | 250 | 9,93 | 12,46 | 40,05 | 319,21 | 0,52 | 182 |  |
| Хлеб | 100 | 6,0 | 3,40 | 33,55 | 222 | 0 | 480 |  |
| Какао | 200 | 3,62 | 3,72 | 15,49 | 109,52 | 29,22 | 683 |  |
| Яблоко | 100 | 0,40 | 0,4 | 9,80 | 44,40 | 10,00 | 338 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свеклы с горошком | 100 | 6,21 | 7,18 | 49,42 | 302,10 | 9,80 | 34 |  |
| Борщ из свежей капусты | 250 | 4,92 | 10,31 | 13,50 | 133,20 | 10,60 | 24 |  |
| Каша гречневая | 180 | 6,94 | 5,08 | 26,54 | 198,00 | 0 | 353 |  |
| Тефтели рыбные | 100 | 9,66 | 8,73 | 12,15 | 149,06 | 1,52 | 239 |  |
| Хлеб | 100 | 6,1 | 3,4 | 36,55 | 222,00 | 0 | 480 |  |
| Сок | 200 | 0,60 | 0 | 12,00 | 50,40 | 4,00 | 442 |  |
| Вафли | 20 | 0,78 | 1,12 | 3,50 | 27,20 | 0 | 442 |  |
| **Итого :** |  |  |  |  |  |  |  | **177,00** |
| **СВО** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свеклы с горошком | 100 | 4,48 | 7,18 | 54,43 | 312,10 | 9,80 | 34 |  |
| Борщ из свежей капусты | 250 | 4,52 | 10,31 | 13,50 | 133,20 | 10,60 | 24 |  |
| Каша гречневая | 200 | 7,08 | 5,65 | 29,49 | 220,01 | 0 | 353 |  |
| Тефтели рыбные | 100 | 9,66 | 8,73 | 12,15 | 149,06 | 1,52 | 239 |  |
| Хлеб | 100 | 7,11 | 0,12 | 43,47 | 210,55 | 0 | 480 |  |
| Сок | 200 | 1,00 | 0,20 | 10,20 | 46,60 | 4,00 | 442 |  |
| **Итого :** |  |  |  |  |  |  |  | **105,00** |