|  |  |
| --- | --- |
|  | Утверждаю директор МБОУ «ПСОШ № 1 ПМО»  Н.В. Тихонова |

**Меню на 07.07.2025 г**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование меню** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **к/калории** | **Номер рецептуры** | **Цена** | |
| Завтрак |  |  |  |  |  |  |  | |
| Бутерброд с сыром | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136,00 | 219 |  | |
| Омлет натуральный | 155 | 14,6 | 25,6 | 2,6 | 299 | 234 |  | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,40 | 0,10 | 7,20 | 20,00 | 0,59 |  | |
| печенье | 40 | 3,80 | 3,80 | 28,8 | 130 | 083 |  | |
|  |  |  |  |  |  |  | | |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  | |
| Салат витаминный | 60 | 0,9 | 2,7 | 6,5 | 56,00 | 21 |  | |
| Рассольник с мясом и сметаной | 230 | 6,80 | 7,60 | 14,30 | 246,00 | 73 |  | |
| Картофельное пюре | 150 | 3,10 | 4,80 | 20,50 | 141,00 | 321 |  | |
| Котлеты из птицы | 100 | 16,90 | 18,80 | 16,20 | 301,50 | 314 |  | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,40 | 0,10 | 7,20 | 20,00 | 059 |  | |
| Хлеб ржаной | 30, | 2,20 | 0,40 | 10,90 | 56,00 | 056 |  | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,90 | 15,50 | 78,00 | 0,12 |  | |
|  |  |  |  |  |  |  | | |
| **полдник** |  |  |  |  |  |  |  | |
| Ватрушка с повидлом | 100 | 5,30 | 2,00 | 62,00 | 292,00 | 453 |  | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,40 | 0,10 | 7,20 | 20,00 | 059 |  | |
| яблоко | 150 | 0,62 | 0,62 | 15,20 | 70,20 | 089 | |  |
|  |  |  |  |  |  | **Итого: 222,97** | | |