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

**Меню на 10.07.2025 г**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование меню** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **к/калории** | **Номер рецептуры** | **Цена** |
| Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |
| Бутерброд с сыром | 40 | 5 | 7 | 15 | 139 | 3 |  |
| Каша пшеничная молочная | 150 | 5 | 5 | 21 | 179 | 189 |  |
| Какао с молоком | 200 | 3 | 3 | 6 | 27 | 79 |  |
| печенье | 40 | 4 | 4 | 29 | 130 | 83 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из белокачаной капусты | 60 | 1 | 3 | 6 | 57 | 6 |  |
| Суп гороховый с курицей | 240 | 4 | 2 | 10 | 266 | 81 |  |
| Тефтели рыбные | 100 | 9 | 8 | 11 | 157 | 87 |  |
| Рагу из овощей | 185 | 4 | 13 | 21 | 185 | 158 |  |
| Компот из плодов | 200 | 1 | 0 | 30 | 127 | 309 |  |
| Хлеб ржанопшеничный | 30 | 2 | 0 | 11 | 56 | 56 |  |
| Батон обогащенный | 30 | 2 | 1 | 16 | 78 | 12 |  |
|  |  |  |  |  |  |  | |
| **полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Ватрушка с повидлом | 100 | 5 | 2 | 62 | 292 | 453 |  |
| сок | 200 | 1 | 0 | 25 | 120 | 77 |  |
| Слива свежая | 100 | 1 | 0 | 10 | 52 | 65 |  |
|  |  |  |  |  |  | **Итого: 222,97** | |