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

**Меню на 19.06.2025 г**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование меню** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **к/калории** | **Номер рецептуры** | **Цена** |
| Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |
| Бутерброд с сыром | 45 | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139,00 | 3 |  |
| Каша рисовая с молоком | 185 | 5,2 | 7,2 | 35,2 | 229 | 191 |  |
| Чай с сахаром | 200 | 0,40 | 0,10 | 7,20 | 20 | 059 |  |
| яблоко | 100 | 0,73 | 0,36 | 7,40 | 42,70 | 75 |  |
| печенье | 40 | 3,8 | 3,80 | 28,8 | 130 | 083 |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат витаминный | 60 | 5,5 | 8,20 | 2,10 | 105,00 | 27 |  |
| Суп картофельный с домашней лапшой | 200 | 5,6 | 6,50 | 9,90 | 206,2 | 62 |  |
| Котлеты студенческие | 90 | 12,7 | 14,8 | 10,6 | 230,00 | 103 |  |
| Каша рисовая | 185 | 4,4 | 4,7 | 45 | 248,00 | 187 |  |
| Чай с лимоном | 200 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 21,00 | 073 |  |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,20 | 0,40 | 10,90 | 56,00 | 056 |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,90 | 15,50 | 78,00 | 012 |  |
|  |  |  |  |  |  |  | |
| **полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| булочка | 100 | 7,20 | 4,30 | 52,20 | 289 | 464 |  |
| яблоко | 150 | 0,62 | 0,62 | 15,20 | 70,20 | 089 |  |
| сок | 200 | 1 | 0,00 | 25,40 | 120,00 | 077 |  |
|  |  |  |  |  |  | **Итого: 222,97** | |