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

**Меню на 14.07.2025 г**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование меню** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **к/калории** | **Номер рецептуры** | **Цена** |
| Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |
| Бутерброд с маслом сливочным | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 219 |  |
| Омлет с зеленым горошком | 200 | 20 | 24,8 | 25,80 | 281 | 235 |  |
| Чай с сахаром | 200 | 0,40 | 0,10 | 7,20 | 20 | 059 |  |
| печенье | 40 | 3,80 | 3,80 | 28,80 | 130 | 083 |  |
| яблоко | 150 | 0,62 | 0,62 | 15,20 | 70,20 | 089 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свежих помидор | 60 | 0,6 | 5,4 | 2 | 61 | 22 |  |
| Щи из свежей капусты со сметаной | 230 | 6 | 8,10 | 7,50 | 168,40 | 67 |  |
| Плов из птицы | 290 | 56,7 | 14,10 | 48,80 | 444,30 | 304 |  |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,20 | 7,90 | 96,80 | 076 |  |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,20 | 0,40 | 10,90 | 56,00 | 056 |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,30 | 0,90 | 15,50 | 78,00 | 012 |  |
|  |  |  |  |  |  |  | |
| **полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Сдоба обыкновенная | 100 | 7,20 | 4,30 | 52,20 | 289 | 464 |  |
| киви | 100 | 0,73 | 0,36 | 7,40 | 42,70 | 075 |  |
| молоко | 200 | 5,60 | 5,00 | 9,40 | 106 | 071 |  |
|  |  |  |  |  |  | **Итого: 222,97** | |