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

**Меню на 15.07.2025 г**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование меню** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **к/калории** | **Номер рецептуры** | **Цена** |
| Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |
| Бутерброд с сыром | 45 | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139 | 3 |  |
| Каша «Дружба» | 150 | 4,70 | 7,50 | 20,10 | 168 | 190 |  |
| Какао с молоком | 200 | 2,90 | 2,50 | 6,20 | 27,00 | 190 |  |
| пряник | 50 | 2,70 | 2,70 | 34,80 | 172 | 091 |  |
| яблоко | 200 | 2,14 | 0,71 | 30,00 | 192 | 084 |  |
|  | 150 | 0,62 | 0,62 | 15,20 | 70,20 | 089 |  |
|  |  |  |  |  |  |  | |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Винегрет овощной | 60 | 0,81 | 3,72 | 4,60 | 74 | 45 |  |
| Борщ с курицей и сметаной | 230 | 21,60 | 16,20 | 27,50 | 442,20 | 250 |  |
| Рыба запеченная с картофелем | 280 | 21 | 14,10 | 48,80 | 444,30 | 304 |  |
| сок | 200 | 1 | 0,00 | 25,40 | 120,00 | 077 |  |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,30 | 0,90 | 15,50 | 78,00 | 0,12 |  |
| Хлеб В\С | 30 | 2,30 | 0,90 | 15,50 | 78,00 | 0,12 |  |
|  |  |  |  |  |  |  | |
| **полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Пирожок с яблоком | 100 | 5,5 | 5,20 | 35,00 | 294,00 | 451 |  |
| яблоко | 150 | 0,62 | 0,62 | 15,20 | 70,20 | 089 |  |
| сок | 200 | 1 | 0,00 | 25,4 | 120,00 | 077 |  |
|  |  |  |  |  |  | **Итого: 222,97** | |