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

**Меню на 16.07.2025 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 |  |
| Рожки запеченые с сыром | 180 | 8,40 | 7,50 | 34,40 | 336,00 | 207 |  |
| Чай с лимоном | 200 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 21,00 | 073 |  |
| слива | 100 | 0,80 | 0,30 | 9,60 | 52,00 | 065 |  |
|  |  |  |  |  |  |  | |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свежих огурцов | 60 | 0,42 | 6,10 | 1,40 | 62,00 | 19 |  |
| Суп гороховый с курицей | 240 | 3,70 | 2,00 | 10,40 | 266,40 | 81 |  |
| Гуляш из мяса | 90 | 8 | 7,2 | 6,3 | 123 | 107 |  |
| Отварные рожки | 185 | 6,5 | 4,4 | 40 | 233 | 227 |  |
| Компот из сухофруктов | 200 | 1,2 | 0,1 | 29,50 | 127 | 309 |  |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,20 | 0,40 | 10,90 | 56 | 056 |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,90 | 15,50 | 78,00 | 012 |  |
|  |  |  |  |  |  |  | |
| **полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Ватрушка с повидлом | 100 | 5,30 | 2,00 | 62,00 | 292,00 | 453 |  |
| нектарин | 100 | 1,1 | 0,30 | 8,90 | 44,00 | 078 |  |
| молоко | 200 | 5,60 | 5,00 | 9,40 | 106,00 | 071 |  |
|  |  |  |  |  |  | **Итого; 222,97** | |