# Меню
# МБОУ Пышкетская СОШ

## на 04 апреля 2023 г.

| Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | **ЗАВТРАК** | | | | | | |
| гор.блюдо | 121/2008 | каша гречневая на молоке(вязкая) | 200/10 | 8-42 | 232,60 | 6,00 | 9,40 | 31,00 |
| гор.блюдо | 2,2013г | бутерброд с джемом | 40 | 2-00 | 136,23 | 2,45 | 7,55 | 14,62 |
| гор.напиток | 154/2008 | компот из изюма | 200 | 5-50 | 194,60 | 0,40 | 0,00 | 27,40 |
| | | **ОБЕД** | | 15-92 | | | | |
| закуска | 3а*/2008 | огурцы свежие порционно | 60 | 11-10 | 8,40 | 0,72 | 0,01 | 2,04 |
| 1 блюдо | 39/2008 | борщ с капустой и картофелем | 200 | 6-88 | 105,28 | 2,24 | 5,76 | 11,12 |
| 2 блюдо | 200/2013 | плов из курицы | 210 | 44-56 | 404,40 | 21,40 | 19,60 | 35,60 |
| гарнир | | | | | | | | |
| сладкое | 150/2008 | чай с лимоном | 200 | 2-50 | 62,00 | 0,30 | 0,00 | 15,20 |
| хлеб | | хлеб пшеничный | 20 | 0-98 | 47,20 | 1,54 | 0,16 | 9,90 |
| | | хлеб ржано - пшеничный | 20 | 0-98 | 42,38 | 1,32 | 0,22 | 8,78 |
| | | | | | | | | |