

# **Меню** **МБОУ Пышкетская СОШ**

**на 15 марта 2023 г.**

| Раздел          | № рец.       | Блюдо                           | Выход,<br>г | Цена         | Калорий<br>ность | Белки | Жиры  | Углевод<br>ы |
|-----------------|--------------|---------------------------------|-------------|--------------|------------------|-------|-------|--------------|
|                 |              | <b>ЗАВТРАК</b>                  |             |              |                  |       |       |              |
| гор.блю<br>до   | 110/200<br>8 | сырники творожные               | 180         | 7-92         | 355,68           | 33,48 | 10,08 | 32,76        |
| гор.блю<br>до   | 1,2013       | бутерброд с маслом<br>сливочным | 80          | 2-00         | 136,23           | 5,53  | 7,87  | 34,42        |
| гор.напи<br>ток | 148/200<br>8 | кофейный напиток с<br>молоком   | 200         | 6-00         | 230,63           | 2,70  | 2,80  | 22,40        |
|                 |              |                                 |             | <b>15-92</b> |                  |       |       |              |
|                 |              | <b>ОБЕД</b>                     |             |              |                  |       |       |              |
| закуска         | 3*/2008      | помидоры свежие<br>порционно    | 60          | 11-40        | 18,40            | 0,88  | 0,16  | 3,04         |
| 1 блюдо         | 62/2013      | суп картофельный с<br>крупой    | 200         | 3-94         | 73,74            | 1,78  | 2,38  | 11,30        |
| 2 блюдо         | 92/2008      | картофельное пюре               | 150         | 9-86         | 163,50           | 3,20  | 6,80  | 21,90        |
| гарнир          | 73/2008      | зразы из говядины с<br>яйцом    | 90          | 33,36        | 329,72           | 17,05 | 26,78 | 4,66         |
| сладкое         | 153/200<br>8 | компот из сухофруктов           | 200         | 5-50         | 128,00           | 0,60  | 0,00  | 31,40        |
| хлеб            |              | хлеб пшеничный                  | 20          | 0-98         | 47,20            | 1,54  | 0,16  | 9,90         |
|                 |              | хлеб ржано-пшеничный            | 40          | 1-96         | 84,76            | 2,64  | 0,44  | 17,56        |
|                 |              |                                 |             | <b>67-00</b> |                  |       |       |              |
|                 |              |                                 |             |              |                  |       |       |              |