

**Меню
МБОУ Пышкетская СОШ**

на 09 марта 2023 г.

| Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорий ность | Белки | Жиры | Углевод ы |
|-----------------|----------|---------------------------------------|-------------|--------------|------------------|-------|-------|--------------|
| | | ЗАВТРАК | | | | | | |
| гор.блю до | 128/2008 | каш пшеничная молочная жидкая | 180 | 4-04 | 216,9 | 6,12 | 8,1 | 29,88 |
| гор.блю до | 3,2013 | бутерброд с сыром | 50 | 6-38 | 233,48 | 7,81 | 2,88 | 22,4 |
| гор.напи ток | 153/2008 | компот из сухофруктов | 200 | 5-50 | 128 | 0,6 | 0 | 31,4 |
| | | | | 15-92 | | | | |
| | | ОБЕД | | | | | | |
| закуска | 3*/2008 | помидоры свежие порционно | 60 | 11-50 | 13,84 | 0,66 | 0,12 | 2,28 |
| 1 блюдо | 60/2013 | рассольник Ленинградский | 200 | 7-86 | 137,78 | 2,34 | 8,10 | 13,88 |
| 2 блюдо | 104/2013 | каша рисовая с овощами рассыпчатая | 150 | 6-17 | 216,45 | 3,60 | 5,25 | 38,70 |
| гарнир | 88/2008 | котлета рыбная "Нептун" с маслом | 90 | 37-13 | 268,88 | 11,53 | 20,54 | 9,01 |
| сладкое | 261/2013 | чай с сахаром | 200 | 1-40 | 56,80 | 0,20 | 0,00 | 14,00 |
| 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 |
| | | | | 67-00 | | | | |