

Меню МБОУ Пышкетская СОШ

на 14 марта 2023 г.

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорий ность	Белки	Жиры	Углевод ы
		ЗАВТРАК						
гор.блюдо	121/2008	каша гречневая на молоке(вязкая)	180	8-42	209,34	5,40	8,46	27,90
гор.блюдо	2,2013г	бутерброд с джемом	95	2-00	249,97	5,57	4,25	47,36
гор.напиток	149/2008	какое с молоком	200	5-50	194,60	4,90	5,00	32,50
		ОБЕД		15-92				
закуска	За*/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