

# Меню МБОУ Пышкетская СОШ

на 17 марта 2023 г.

| Раздел      | № рец.   | Блюдо                             | Выход,<br>г | Цена  | Калорий<br>ность | Белки | Жиры  | Углевод<br>ы |
|-------------|----------|-----------------------------------|-------------|-------|------------------|-------|-------|--------------|
|             |          | <b>ЗАВТРАК</b>                    |             |       |                  |       |       |              |
| гор.блюдо   | 129/2008 | каша овсяная<br>"Геркулес" жидкая | 180         | 8-42  | 193,84           | 5,58  | 8,64  | 23,94        |
| гор.блюдо   | 1,2013   | бутерброд с маслом<br>сливочным   | 80          | 2-00  | 125,6            | 5,53  | 7,87  | 34,42        |
| гор.напиток | 149/2008 | какое с молоком                   | 200         | 5-50  | 194,60           | 4,90  | 5,00  | 32,50        |
|             |          | <b>ОБЕД</b>                       |             | 15-92 |                  |       |       |              |
| закуска     | 30/2008  | винегрет                          | 60          | 5-24  | 76,74            | 0,78  | 5,94  | 5,04         |
| 1 блюдо     | 60/2013  | рассольник<br>ленинградский       | 200         | 7-86  | 96,98            | 1,74  | 4,1   | 13,28        |
| 2 блюдо     | 97/2008  | макаронные изделия<br>отварные    | 180         | 9-25  | 260,82           | 6,30  | 7,38  | 42,30        |
| гарнир      | 181/2013 | шницель из говядины               | 80          | 35-29 | 341,08           | 14,01 | 28,22 | 7,30         |
| сладкое     | 154/2008 | компот из изюма                   | 200         | 7-40  | 106              | 0,4   | 0,0   | 27,4         |
| 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         |
|             |          |                                   |             | 67-00 |                  |       |       |              |