

Меню **МБОУ Пышкетская СОШ**

на 30 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	200/10	4-04	241	6,8	9	33,2
гор.блю до	3,2013	бутерброд с сыром	50	6-38	139,08	4,73	6,88	14,56
гор.напи ток	153/2008	компот из сухофруктов	200	5-50	128	0,6	0	31,4
		Хлеб пшеничный	40		94,4	3,08	0,32	19,8
				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				