# Ежедневное меню 5-9 классы «30» марта 2023г.

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Наименование блюда | Выход | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | Гор. блюдо | 207 | Каша рисовая молочная с маслом | 185 | 17,92 | 272 | 6 | 10 | 38 |
| | Гор. напиток | 493 | Чай с сахаром | 200 | 3,58 | 61 | 0 | 0 | 15 |
| | Хлеб | 109 | Хлеб ржаной | 40 | 3,30 | 70 | 3 | 0 | 13 |
| | Хлеб | 110 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,30 | 72 | 3 | 0 | 14 |
| Обед | Гарнир | | | | | | | | |
| | 2 блюдо | 369 | Жаркое по-домашнему | 240 | 48,45 | 413 | 28 | 25 | 18 |
| | Гор. напиток | 493 | Чай с сахаром | 200 | 3,58 | 61 | 0 | 0 | 15 |
| | Хлеб | 109 | Хлеб ржаной | 40 | 3,30 | 70 | 3 | 0 | 13 |
| | Хлеб | 110 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,30 | 72 | 3 | 0 | 14 |
| | Закуска | 106 | Огурец свежий | 60 | 16,30 | 45 | 2 | 0 | 9 |
| | Фрукт | | | | | | | | |