

**МЕНЮ на 23 марта 2023г. (2 неделя – четверг) Столовая школы № 27**

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Выход, гр.	Цена, руб.
<b>Завтрак (нач. кл.)</b>				
				<b>63-72</b>
1	1	Бутерброд с маслом сливочным пищевая ценность: белки -7,4 г, жиры – 8,5 г, углеводы – 24 г, калорийность – 133,4 ккал	10/30	
2	173	Каша молочная пшенная с маслом сливочным пищевая ценность: белки -4,5 г, жиры – 8,93 г, углеводы – 25,83 г, калорийность – 204 ккал	200/5	
3	388	Напиток из шиповника пищевая ценность: белки -0,68 г, жиры – 0 г, углеводы – 35,26 г, калорийность – 123,3 ккал	200	
4		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -4,05 г, жиры – 1,7 г, углеводы – 21,1 г, калорийность – 111 ккал	20	
5		Хлеб ржаной пищевая ценность: белки -1,65 г, жиры – 0,3 г, углеводы – 8,55 г, калорийность – 41,25 ккал	24	
6		Батончик Чио-рио пищевая ценность: белки -0,8 г, жиры – 21,1 г, углеводы – 0,7 г, калорийность – 152 ккал	30	
		<b>Итого за завтрак: белки-13, жиры-18,74, углеводы-68,69, калорийность-590</b>	513	
<b>Обед (нач. кл.)</b>				
				<b>69-62</b>
1	50	Салат из свеклы с луком пищевая ценность: белки -0,6 г, жиры – 3,66 г, углеводы – 2,82 г, калорийность – 46,8 ккал	60	
2	102	Суп картофельный с горохом на курином бульоне пищевая ценность: белки -4,06 г, жиры – 4,28 г, углеводы – 19,08 г, калорийность – 131 ккал	200	
3	290	Птица тушеная в соусе пищевая ценность: белки -20,96 г, жиры – 23,68 г, углеводы – 15,28 г, калорийность – 260 ккал	90/30	
4	143	Рагу овощное пищевая ценность: белки -3,8 г, жиры – 6,11 г, углеводы – 41,4 г, калорийность – 235,7 ккал	150	
5	376	Чай с сахаром пищевая ценность: белки -0,1 г, жиры – 0 г, углеводы – 15 г, калорийность – 60,4 ккал	200	
6		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -4,05 г, жиры – 1,7 г, углеводы – 21,1 г, калорийность – 111 ккал	20	
7		Хлеб ржаной пищевая ценность: белки -1,65 г, жиры – 0,3 г, углеводы – 8,55 г, калорийность – 41,25 ккал	24	
		<b>Итого за обед: белки-26,6, жиры-33,31, углеводы-119,14, калорийность-715,4</b>	774	
<b>Полдник (нач. кл.)</b>				
				<b>22-00</b>
1	420	Сосиска, запеченная в тесте пищевая ценность: белки -6 г, жиры – 3,9 г, углеводы – 40,65 г, калорийность – 222 ккал	58/50	
2	378	Чай с молоком с сахаром пищевая ценность: белки -0,1 г, жиры – 0 г, углеводы – 15 г, калорийность – 60,4 ккал	200	
		<b>Итого за полдник: белки-7,4, жиры-7,3, углеводы-28,6, калорийность-340</b>	308	
		<b>Итого за день: белки-47, жиры-59,35, углеводы-216,43, калорийность-1645,4</b>	1595	
<b>Завтрак (ст. кл.)</b>				
				<b>68-44</b>
1	1	Бутерброд с маслом сливочным пищевая ценность: белки -7,4 г, жиры – 8,5 г, углеводы – 24 г, калорийность – 133,4 ккал	10/30	
2	173	Каша молочная пшенная с маслом сливочным пищевая ценность: белки -4,5 г, жиры – 8,93 г, углеводы – 25,83 г, калорийность – 204 ккал	250/5	
3	388	Напиток из шиповника пищевая ценность: белки -0,68 г, жиры – 0 г, углеводы – 35,26 г, калорийность – 123,3 ккал	200	
4		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -4,05 г, жиры – 1,7 г, углеводы – 21,1 г, калорийность – 111 ккал	20	
5		Хлеб ржаной пищевая ценность: белки -1,65 г, жиры – 0,3 г, углеводы – 8,55 г, калорийность – 41,25 ккал	24	
6		Батончик Чио-рио пищевая ценность: белки -0,8 г, жиры – 21,1 г, углеводы – 0,7 г, калорийность – 152 ккал	30	
		<b>Итого за завтрак: белки-13, жиры-18,74, углеводы-68,69, калорийность-653,5</b>	572	
<b>Обед (ст. кл.)</b>				
				<b>74-93</b>
1	50	Салат из свеклы с луком пищевая ценность: белки -0,9 г, жиры – 3,95 г, углеводы – 2,89 г, калорийность – 50,4 ккал	100	
2	102	Суп картофельный с горохом на курином бульоне пищевая ценность: белки -5,08 г, жиры – 5,35 г, углеводы – 23,85 г, калорийность – 163,75 ккал	250	
3	290	Птица, тушеная в соусе пищевая ценность: белки -26,6 г, жиры – 34,2 г, углеводы – 6,8 г, калорийность – 242 ккал	100/50	
4	143	Рагу овощное пищевая ценность: белки -4,52 г, жиры – 7,33 г, углеводы – 49,68 г, калорийность – 282 ккал	180	
5	376	Чай с сахаром пищевая ценность: белки -0,1 г, жиры – 0 г, углеводы – 15 г, калорийность – 60,4 ккал	200	
6		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -4,05 г, жиры – 1,7 г, углеводы – 21,1 г, калорийность – 111 ккал	20	
7		Хлеб ржаной пищевая ценность: белки -1,65 г, жиры – 0,3 г, углеводы – 8,55 г, калорийность – 41,25 ккал	24	
		<b>Итого за обед: белки-26,6, жиры-33,31, углеводы-119,14, калорийность-840</b>	924	
		<b>Итого за день: белки-39,6, жиры-52,05, углеводы-187,83, калорийность-1493,5</b>	1496	