

МОУ ООШ с. Красная Зорька МО «Барышский район»

МЕНЮ

ПЯТНИЦА 1 неделя

Прием пищи	Раздел меню	№ рецептуры	Блюда	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-1о	Омлет натуральный	150	31,8	225,5	12,7	18	3,2
	гор.напиток	23	Чай витаминизированный	200	3,6	21,1	0,5	0,1	4,6
	хлеб	Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,32	117,2	3,8	0,4	24,6
	фрукты	Пром.	Банан	130	20,8	122,9	2	0,7	27,3
	<i>итого</i>			530	59,52	486,7	19	19,2	59,7
Обед	закуска	17	Нарезка овощная "Ассорти"* или салат из квашеной капусты	60	4	12,5	0,74	0,08	2,2
	1 блюдо	392,32-У	Пельмени "Детские "отварные с бульоном"	200	36,52	364,3	18	18,7	30,9
	2 блюдо	234-У	Котлеты рыбные запеченные под сметанно-луковым соусом	90	31,82	254,5	15,3	10,9	23,7
	гарнир	54-6г	Рис отварной	150	11,5	203,5	3,6	4,8	36,4
	напиток	343-У	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	7,95	54,6	0,5	0,1	12,8
	хлеб бел.	Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,71	97,8	3,3	0,6	19,8
	хлеб черн.								
	<i>итого</i>			750	94,5	987,2	41,44	35,18	125,8
Итого за день:				1280	154,02	1473,9	60,44	54,38	185,5