

МОУ ООШ с. Красная Зорька МО «Барышский район»

МЕНЮ

ВТОРНИК 1 неделя

Прием пищи	Раздел меню	№ рецептуры	Блюда	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	394-У	Вареники с картофелем	120	27,6	229,7	5,8	8,7	32,1
	Гастрономия	330	Соус сметанный	30	4,34	33,9	0,8	2,4	2,3
	гор.напиток	54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	13,7	86	3,9	2,9	11,2
	хлеб	Пром	Хлеб пшеничный	30	1,99	70,3	2,3	0,2	14,8
	фрукты	Пром	Яблоко	120	14,4	53,3	0,5	0,5	11,8
	<i>итого</i>			500	62,03	473,2	13,3	14,7	72,2
Обед	закуска	17,00	Нарезка овощная "Ассорти"* или салат из квашеной капусты	60	4	12,5	0,74	0,08	2,2
	1 блюдо	82-У	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	22,62	103,9	5,1	4,5	10,8
	2 блюдо	295-У	Котлета куриная*	90	46,17	366,8	17,1	23,1	22,6
	гарнир	304-У	Рис отварной	150	16,97	195,8	3,5	4,3	35,8
	напиток	15,00	Компот из яблок и вишни	200	5,4	82,4	0,2	0,1	20,1
	хлеб бел.	Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,71	97,8	3,3	0,6	19,8
	хлеб черн.								
		<i>итого</i>			750	97,87	859,2	29,94	32,68
Итого за день:				1250	159,9	1332,4	43,24	47,38	183,5