

МОУ ООШ с. Красная Зорька МО «Барышский район»

МЕНЮ

СРЕДА 1 неделя

Прием пищи	Раздел меню	№ рецептуры	Блюда	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	60	Салат из моркови с яблоками* или салат –коктейль фруктовый	100	6,65	53,4	0,57	1,6	12,4
	гастрономия	330	Соус сладкий сметанный	50	4	73,6	1,6	4,4	6,9
	гор.блюдо	219-У	Сырники творожные	150	42,6	329,9	29,7	13,4	22,6
	гор.напиток	375,01	Чай черный с лимоном	200	3,6	23,7	0,4	0,1	5,2
	хлеб	Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,32	117,2	3,8	0,4	24,6
	<i>итого</i>			550	60,17	597,8	36,07	19,9	71,7
Обед	закуска	50,08	Салат из свеклы с сыром	60	13,87	102,6	4,3	7,5	4,6
	1 блюдо	87-У	Щи из свежей капусты с картофелем	200	20,47	92,6	4,4	5,3	6,8
	2 блюдо	280-У	Фрикадельки "Школьные" в соусе	90	51,65	185,3	8,5	11	13,1
	гарнир	54-1г	Макароны отварные	150	8,5	196,8	5,3	4,9	32,8
	напиток	639	Компот из сухофруктов	200	3,60	102	0,4	0	25,1
	хлеб бел.	Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,71	97,8	3,3	0,6	19,8
	хлеб черн.								
		<i>итого</i>			750	100,8	777,1	26,2	29,3
Итого за день:				1300	160,97	1374,9	62,27	49,2	173,9