

# 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     | 102,2 |
| <b>Итого за день:</b> |              |              |  | 1300     | 160,97 | 1374,9       | 62,27 | 49,2 | 173,9    |       |