

МОУ ООШ с. Красная Зорька МО «Барышский район»

МЕНЮ

ПОНЕДЕЛЬНИК 2 неделя

Прием пищи	Раздел меню	№ рецептуры	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	396	Блины со сгущенным молоком	200	24,17	535,5	15,6	13,7	87,5
	закуска	102,2	Салат-коктейль фруктовый	100	17,4	53,4	0,7	0,3	12
	гор.напиток	377	Чай фруктовый	200	2,5	32,4	0,6	0,2	7
	хлеб								
	фрукты								
	<i>итого</i>			500	44,07	621,3	16,9	14,2	106,5
Обед	закуска	52	Салат из свеклы с маслом растительным	60	3,85	46,8	0,9	2,5	5,3
	1 блюдо	54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	23,82	92,2	4,7	5,6	5,7
	2 блюдо	299-У	Крокеты "Детские"	90	55,3	315,1	19,3	16,9	21,3
	гарнир	54-1г	Макароны отварные	150	13,97	196,8	5,3	4,9	32,8
	напиток	349,00	Компот из смеси сухофруктов	200	3,6	88,1	0,4	0	21,6
	хлеб бел.	Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,71	97,8	3,3	0,6	19,8
	хлеб черн.								
	<i>итого</i>			750	103,25	836,8	33,9	30,5	106,5
Итого за день:				1250	147,32	1458,1	50,8	44,7	213