

МОУ ООШ с. Красная Зорька МО «Барышский район»

МЕНЮ

ВТОРНИК 2 неделя

Прием пищи	Раздел меню	№ рецептуры	Блюда	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	247-У	Каша пшённая молочная с маслом сливочным	200	24,37	245,5	7,1	9,7	32,3
	мучное изделие	740,02-У	Шанежка наливная	80	6,8	220,8	8	4,5	37,1
	гор.напиток	381	Кофейный напиток	200	3,2	26,7	0,5	0,3	5,6
	хлеб	Пром.	Хлеб пшеничный	20	3,32	46,9	1,5	0,2	9,8
	фрукты								
	<i>итого</i>			500	37,69	539,9	17,1	14,7	84,8
Обед	закуска	13	Овощная нарезка* или порционно зеленый горошек	60	15	11,6	0,64	0,1	2,04
	1 блюдо	81-У	Свекольник	250	21,67	141,7	5,7	7,8	12,1
	2 блюдо	391-У	Соус сметано-томатный	90	10,25	486,5	24,1	22,8	46,2
	гарнир	331	Пельмени "Детские" отварные*	150	54,77	59	1,6	4,3	3,4
	напиток	376	Чай с сахаром	200	2,5	23,3	0,4	0,1	5,2
	хлеб бел.	Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,71	97,8	3,3	0,6	19,8
	хлеб черн.								
	<i>итого</i>			800	106,9	819,9	35,74	35,7	88,74
Итого за день:				1300	144,59	1359,8	52,84	50,4	173,54