

МОУ ООШ с. Красная Зорька МО «Барышский район»

МЕНЮ

ЧЕТВЕРГ 1 неделя

Прием пищи	Раздел меню	№ рецептуры	Блюда	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	173	Каша вязкая молочная овсяная	200	20,09	270,6	7,9	11,6	33,7
	закуска	50,23	Лепешка с сыром	100	6,8	266,2	9,6	7,2	40,8
	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>			520	33,41	610,4	19,5	19,3	89,9
Обед	закуска	16	Овощи натуральные, порционно кукуруза	60	18	31,3	1,24	0,21	6,12
	1 блюдо	99-У	Суп овощной	200	15,17	97,3	5,2	4,5	9
	2 блюдо	279-У	Тефтели "Детские" с овощами тушёными	90	52,47	302,3	14,1	18,6	19,6
	гарнир	54-11г	Картофельное пюре	150	14,8	139,4	3,1	5,3	19,8
	напиток	54-7хн	Компот из смородины	200	7,2	35,5	0,3	0,1	8,4
	хлеб бел.	Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,71	97,8	3,3	0,6	19,8
	хлеб черн.								
	<i>итого</i>			750	110,35	703,6	27,24	29,31	82,72
Итого за день:				1270	143,76	1314	46,74	48,61	172,62