

МОУ ООШ с. Красная Зорька МО «Барышский район»

МЕНЮ

ЧЕТВЕРГ 2 неделя

Прием пищи	Раздел меню	№ рецептуры	Блюда	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	54-32з	Морковь в нарезке	60	3,38	16,9	0,7	0,1	3,5
	гор.блюдо	54-1г	Макароны отварные	150	8,5	196,8	5,3	4,9	32,8
	гор.блюдо	279-У	Тефтели "Детские" с овощами тушёными*	60	27,72	201,5	9,4	12,4	13,1
	гор.напиток	54-19гн	Чай фруктовый с вишней, малиной и яблоками	200	4,9	8,6	0,3	0,1	1,6
	хлеб	Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,65	93,8	3	0,3	19,7
	<i>итого</i>			510	47,15	517,6	18,7	17,8	70,7
Обед	закуска	54-6о	Яйцо вареное	20	10	28,3	2,4	2	0,1
	1 блюдо	103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	21,17	133,3	5,4	5,5	15,5
	2 блюдо	280-У	Фрикадельки "Детские"*	90	48,6	215,7	10,1	13,2	14,2
	гарнир	302	Каша гречневая рассыпчатая	150	11,5	186,3	7,1	3,7	31,2
	напиток	519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	7,09	104,4	0,5	0,1	25,3
	хлеб бел.	Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,71	97,8	3,3	0,6	19,8
	хлеб черн.								
		<i>итого</i>			710	101,07	765,8	28,8	25,1
Итого за день:				1220	148,22	1283,4	47,5	42,9	176,8