

МОУ ООШ с. Красная Зорька МО «Барышский район»

МЕНЮ

ПОНЕДЕЛЬНИК 1 неделя

Прием пищи	Раздел меню	№ рецептуры	Блюда	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гастрономия	53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	4,25	66,1	0,1	7,3	0,1
	Гастрономия	54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	6,8	35,8	2,3	3	0
	гор.блюдо	54-16к	Каша "Дружба"	220	19,55	185,8	5,5	6,5	26,4
	гор.напиток	54-21гн	Какао с молоком	200	13,95	100,4	4,7	3,5	12,5
	хлеб	Пром.	Хлеб пшеничный	60	3,98	140,6	4,6	0,5	29,5
	фрукты								
	<i>итого</i>				500	44,28	528,7	17,2	20,8
Обед	закуска	13	Овощная нарезка* или порционно зеленый горошек	60	4,94	11,6	0,64	0,1	2,04
	1 блюдо	113	Суп -лапша домашняя	200	19,97	135,9	5,7	7,2	12,1
	2 блюдо	302-У	Биточки "Детские" тушеные с овощами	90	57,2	229,4	7,8	7	33,9
	гарнир	268-У	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,9	303,4	16,6	16,6	21,8
	напиток	343-У	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	4,2	54,6	0,5	0,1	12,8
	хлеб бел.	Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,71		3,3	0,6	19,8
	хлеб черн.								
	<i>итого</i>				750	96,92	734,9	34,54	31,6
Итого за день:									
				1250	141,2	1263,6	51,74	52,4	170,94