

УТВЕРЖДАЮ:

директор ГБОУ ООШ № 27 г. Сызрани

И.И. Белецких



МЕНЮ на 18 апреля 2022 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1	Завтрак	Макароны отварные с сыром	12,38	13,34	30,28	290,66	206
		Бутерброд с маслом	7,6	11,8	21,22	173,2	16
		Чай с сахаром	0,16	-	14,9	56,87	392
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>420</b>	<b>20,14</b>	<b>25,14</b>	<b>66,4</b>	<b>520,73</b>	
2 завтрак	Кефир	100	4,35	3,75	6	75	401
	<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6</b>	<b>75</b>	
Обед	Суп с рыбными консервами	200	8,14	2,08	13,32	120,68	87
	Пирожок с капустой, яйцом	180	13,4	13,6	63,4	395,1	41
	Компот из сушеных фруктов с витамином С	180	1,04	-	26,96	107,4	376
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,48	18,5	88	2
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12	57	1
	<b>Итого за обед:</b>	<b>630</b>	<b>27,77</b>	<b>16,4</b>	<b>134,18</b>	<b>767,8</b>	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога	180	22,8	15,66	17,45	221,1	237
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,35	3,97	30,45	351
	Батон	30	2,43	0,36	13,9	66	125

Кофейный напиток на молоке	180	4,4	5	21,4	145,3	37
Яблоко	120	1,8	0,6	25,2	115,2	368
<b>Итого за полдник:</b>	<b>490</b>	<b>32,01</b>	<b>22,97</b>	<b>81,92</b>	<b>578,05</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>84,27</b>	<b>67,01</b>	<b>286,7</b>	<b>1817,25</b>	