

УТВЕРЖДАЮ:

директор ГБОУ ООШ №27 г. Сызрани

И.И.Белецких



МЕНЮ на 15 апреля 2022 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2	День 5	Завтрак	Пудинг из творога	16,14	36,49	332,5	235
			Соус молочный сладкий	1,35	3,97	30,45	351
2 завтрак	Обед	Бутерброд с маслом	7,6	11,8	21,22	173,2	16
		Кофейный напиток на молоке	4,4	5	21,4	95,3	37
		Итого за завтрак:	35,29	34,29	83,08	634,15	
		Кефир	4,35	3,75	6	75	401
Обед	Итого за 2 завтрак:	100	4,35	3,75	6	75	
		Суп с клецками, с мясом	11,54	8,49	8,51	106,82	34
		Тефтели мясная	12,85	14,60	8,74	167,83	286
		Соус сметанный с томатом и луком	0,57	1,76	2,3	27,6	357
		Вермишель отварная	11,53	0,82	31,14	105,1	204
		Компот из сушеных фруктов с витамином С	1,04	-	26,96	107,4	376
Итого за обед:	Хлеб пшеничный	40	0,48	18,5	88	2	
	Хлеб ржаной	30	0,3	12	57	1	
	Итого за обед:	630	26,7	98,27	659,75		

Уплотненный полдник	Каша рисовая молочная	200	5,9	9,27	43,42	287,84	6
	Батон	30	2,43	0,36	13,9	66	125
	Чай с сахаром	180	0,16	-	14,9	56,87	392
	Яблоко	120	1,8	0,6	25,2	115,2	368
	Итого за полдник:	530	10,29	10,23	97,42	525,91	
	Итого за день:		92,22	74,97	284,77	1894,81	