



УТВЕРЖДАЮ:

директор ГБОУ ООШ № 27 г. Сызрани

И.И.Белецких

МЕНЮ на 14 апреля 2022 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 4	Завтрак	200	6,33	8,9	25,49	207,3	2
		60	6,3	9,1	19,4	185,3	16
		180	0,16	-	14,9	56,87	392
	Итого за завтрак:	440	12,79	18	59,79	449,47	
2 завтрак	Кефир	100	4,35	3,75	6	75	401
	Итого за 2 завтрак:	100	4,35	3,75	6	75	
Обед	Борщ с мясом	200	9,9	7,2	13,7	160	20
	Запеканка из печени с рисом	200	17,59	13	20,51	223	57
	Компот из сушеных фруктов с витамином С	180	0,16	0,16	21,85	86,83	396
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,48	18,5	88	2
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12	57	1
	Итого за обед:	650	32,84	21,14	86,56	617,61	
Уплотненный полдник	Сельдь с луком, растительным маслом	70	12,38	12,03	41,69	165,91	28

Картофельное пюре	150	2,04	3,2	13,63	91,5	321
Батон	30	2,43	0,36	13,9	66	125
Чай с сахаром	180	0,16	-	14,9	56,87	392
Итого за полдник:	430	17,01	15,59	84,12	424,57	
Итого за день:		64,13	70,36	227,67	1756,65	