

УТВЕРЖДАЮ:

директор ГБОУ ООШ № 27 г.Сызрани

И.И.Белецких



МЕНЮ на 13 апреля 2022 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 3	Завтрак						
	Каша манная молочная	200	6,2	8	31,09	222	4
	Бутерброд с маслом	30/10	7,6	11,8	21,22	173,2	16
	Какао на молоке	180	3,39	3,5	23,35	138,28	38
	Итого за завтрак:	420	17,19	23,30	106,75	533,48	
2 завтрак	Кефир	100	4,35	3,75	6	75	401
	Итого за 2 завтрак:	100	4,35	3,75	6	75	
Обед	Отурец свежий порционно	50	0,4	0,05	1,25	7	
	Суп-лапша с курицей	200	5,76	5,96	12,22	126,8	83
	Гуляш из отварного мяса	50	12,85	14,6	8,74	217,83	277
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,73	4,06	25,76	162,5	313
	Компот из свежих яблок 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	30,44	25,65	95,75	732,33	

Уплотненный полдник	Запеканка из творога со стученным молоком	130	22,8	15,66	17,45	321,1	237
	Батон	30	2,43	0,36	13,9	66	125
	Чай с сахаром	180	0,16	-	14,9	56,87	102
	Итого за полдник:	460	27,19	16,62	71,45	559,17	
	Итого за день:		77,72	68,07	278,15	1875,65	