



УТВЕРЖДАЮ:

директор ГБОУ ООШ № 27 г. Сызрани

И.И. Белецких

МЕНЮ на 22 апреля 2022 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Каша пшенично-рисовая молочная	200	6,32	10,18	26,34	223,16	3
	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	17,31	25,48	70,91	534,64	
2 завтрак	Кефир	100	4,35	3,75	6	75	401
	Итого за 2 завтрак:	100	4,35	3,75	6	75	
Обед	Щи из свежей капусты с мясом	200	11,54	8,49	8,51	156,82	67
	Котлета рубленая	80	12,42	9,42	12,85	185,33	282
	Вермишель отварная	100	11,53	0,82	31,14	155,1	204
	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
	Итого за обед:	630	41,72	19,51	109,96	749,65	

Уплотненный полдник	Плошка обыкновенная	100	9,28	1,98	52,22	395,33	466
	Сок	200	0,5	-	12,7	52,56	399 д
	Яблоко	120	1,8	0,6	25,2	115,2	368
	Итого за полдник:	420	12,08	2,58	97,62	559,87	
	Итого за день:		75,46	51,32	284,49	1819,16	