



УТВЕРЖДАЮ:

директор ГБОУ ООШ № 27 г. Сызрани

И.И.Белецких

МЕНЮ на 21 апреля 2022 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 4	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
	Кофейный напиток на молоке	180	4,4	5	21,4	145,3	37
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>420</b>	<b>18,2</b>	<b>24,8</b>	<b>73,71</b>	<b>540,50</b>	
2 завтрак	Кефир	100	4,35	3,75	6	75	401
	<b>Итого за 2 завтрака:</b>	<b>100</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6</b>	<b>75</b>	
Обед	Огурец свежий порционно	50	0,4	0,05	1,25	7	
	Борщ с мясом	200	9,9	7,2	13,7	160	20
	Гуляш из отварного мяса	50	12,85	14,6	8,74	217,83	277
	Гороховое пюре	100	60,8	14,4	109,4	341	161
	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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>650</b>	<b>28,45</b>	<b>22,74</b>	<b>81,99</b>	<b>690,66</b>	

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
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>410</b>	<b>8,49</b>	<b>9,63</b>	<b>72,22</b>	<b>410,71</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>59,49</b>	<b>60,92</b>	<b>233,92</b>	<b>1883,87</b>	