



УТВЕРЖДАЮ:

директор ГБОУ ООШ №27 г.Сызрани

И.И.Белецких

МЕНЮ на 20 апреля 2022 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 3	Завтрак						
	Омлет натуральный	80	7	13,58	1,35	156,3	215
	Салат из зеленого горошка консервированного	40	1,1	2	2,48	33,44	10
	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:	340	19,09	30,8	48,4	501,22	
2 завтрак	Кефир	100	4,35	3,75	6	75	401
	Итого за 2 завтрак:	100	4,35	3,75	6	75	
Обед	Огурец маринованный порционно	30	0,24	0,03	0,51	3,9	
	Рассольник с мясом	200	8	12	41,75	255,2	75
	Плов из курицы	180	11,34	12,33	33,84	294,3	91
	Компот из свежих яблок 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:	660	25,81	25,14	133,56	805,80	

Уплотненный полдник	Пудинг из творога со стученным молоком	180	22,71	16,14	36,49	382,5	235
	Батон	30	2,43	0,36	13,9	66	125
	Чай с сахаром	180	0,16	-	14,9	56,87	392
	Итого за полдник:	390	23,5	16,5	65,23	389,8	
	Итого за день:		71,3	74,94	251,45	1747,86	