УТВЕРЖДАЮ:

директор ГБОУ ООШ № 27 г.Сызрани

\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.И.Белецких

МЕНЮ на 28 апреля 2022 г.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Прием пищи*** | ***Наименование блюда*** | ***Выход блюда*** | ***Пищевые вещества*** | ***Энергетическая ценность (Ккал)*** | ***№ рецептуры*** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Неделя 2****День 4** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Каша геркулесовая молочная | 200 | 6,33 | 8,9 | 25,49 | 207,3 | 2 |
|  | Бутерброд с сыром | 60 | 6,3 | 9,1 | 19,4 | 185,3 | 1б |
| Чай с сахаром | 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*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |