УТВЕРЖДАЮ:

директор ГБОУ ООШ № 27 г.Сызрани

\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.И.Белецких

МЕНЮ на 10 октября 2022 г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Прием пищи*** | ***Наименование блюда*** | ***Выход блюда*** | ***Пищевые вещества*** | | | ***Энергетическая ценность (Ккал)*** | ***№ рецептуры*** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Неделя 2**  **День 1** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Макароны отварные с сыром | 200 | 12,38 | 13,34 | 30,28 | 290,66 | 206 |
|  | Бутерброд с маслом | 30/10 | 7,6 | 11,8 | 21,22 | 173,2 | 1б |
| Чай с сахаром | 180 | 0,16 | - | 14,9 | 56,87 | 392 |
| ***Итого за завтрак:*** | ***460*** | ***22,14*** | ***34,14*** | ***75*** | ***642,73*** |  |
| **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 рыбными консервами | 200 | 6 | 8,2 | 7,3 | 126,8 | 22 |
|  | Пирожок печеный с картофелем | 180 | 6,83 | 19,9 | 29,48 | 249,18 | 142 |
| 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:*** | ***600*** | ***23,83*** | ***25,68*** | ***89,86*** | ***666,4*** |  |
| **Уплотненный полдник** | Запеканка из творога | 150 | 22,8 | 15,6 | 17,45 | 321,1 | 237 |
|  | Соус молочный сладкий | 30 | 0,58 | 1,35 | 3,97 | 30,45 | 351 |
| Батон | 30 | 2,43 | 0,36 | 13,9 | 66 |  |
| Кофейный напиток на молоке | 180 | 4,4 | 5 | 21,4 | 145,3 | 37 |
| Яблоко | 120 | 1,8 | 0,6 | 25,2 | 115,2 | 368 |
| ***Итого за полдник:*** | ***420*** | ***33,74*** | ***18,29*** | ***85,05*** | ***635,5*** |  |
| ***Итого за день:*** |  | ***82,61*** | ***80,61*** | ***254,11*** | ***1995,29*** |  |