УТВЕРЖДАЮ:

директор ГБОУ ООШ № 27 г.Сызрани

\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.И.Белецких

МЕНЮ на 11 октября 2022 г.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Прием пищи*** | ***Наименование блюда*** | ***Выход блюда*** | ***Пищевые вещества*** | ***Энергетическая ценность (Ккал)*** | ***№ рецептуры*** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Неделя 2****День 2** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Каша пшенно-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 | 1б |
| Чай с сахаром | 180 | 0,16 | - | 14,9 | 56,87 | 392 |
| ***Итого за завтрак:*** | ***440*** | ***12,5*** | ***14,7*** | ***52,5*** | ***389,77*** |  |
| **2 завтрак** | Кефир | 100 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75 | 401 |
|  | ***Итого за 2 завтрак:*** | **100** | **4,35** | **3,75** | **6** | **75** |  |
| **Обед** | Салат из свеклы | 40 | 1,42 | 6,09 | 8,36 | 93,9 | 33 |
|  | Суп-лапша с курицей | 200/15 | 15,1 | 5,35 | 40,95 | 266,73 | 87 |
| Тефтеля мясная | 50 | 12,85 | 14,60 | 8,74 | 217,83 | 286 |
| Соус сметанный с томатом | 30 | 0,57 | 1,76 | 2,3 | 27,6 | 357 |
| Гороховое пюре | 100 |  |  |  |  |  |
| 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:*** | ***680*** | ***35,25*** | ***16,04*** | ***103,25*** | ***637,53*** |  |
| **Уплотненный полдник** | Рыба тушеная с овощами | 100 | 24,7 | 10,06 | 11,6 | 239,07 | 247 |
|  | Каша гречневая рассыпчатая | 100 | 5,73 | 4,06 | 25,76 | 162,5 | 313 |
|  | Батон | 30 | 2,43 | 0,36 | 13,9 | 66 |  |
| Чай с сахаром | 180 | 0,16 | - | 14,9 | 56,87 | 392 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за полдник:*** | ***410*** | ***21,58*** | ***14,28*** | ***63,11*** | ***429,22*** |  |
| ***Итого за день:*** |  | ***72,23*** | ***47,52*** | ***223,06*** | ***1707,19*** |  |