УТВЕРЖДАЮ:

директор ГБОУ ООШ № 27 г.Сызрани

\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.И.Белецких

МЕНЮ на 13 октября 2022 г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Прием пищи*** | ***Наименование блюда*** | ***Выход блюда*** | ***Пищевые вещества*** | | | ***Энергетическая ценность (Ккал)*** | ***№ рецептуры*** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Неделя 2**  **День 4** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Каша манная молочная | 200 | 6,2 | 8 | 31,09 | 222 | 4 |
|  | 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** | Салат из репчатого лука | 40 | 1,33 | 6,18 | 7,79 | 92,1 | 11 |
|  | 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 |
| Картофельное пюре | 150 | 2,04 | 3,2 | 13,63 | 91,5 | 321 |
| 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** | Сырники из творога со сгущенным молоком | 200/20 | 37,38 | 25,34 | 22,8 | 468 | 418 |
|  | Батон | 30 | 2,43 | 0,36 | 13,9 | 66 |  |
| 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*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |