УТВЕРЖДАЮ:

директор ГБОУ ООШ № 27 г.Сызрани

\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.И.Белецких

МЕНЮ на 14 октября 2022 г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Прием пищи*** | ***Наименование блюда*** | ***Выход блюда*** | ***Пищевые вещества*** | | | ***Энергетическая ценность (Ккал)*** | ***№ рецептуры*** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Неделя 2**  **День 5** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 6,04 | 5,6 | 18,2 | 147,6 | 93 |
|  |
| Бутерброд с маслом | 30/10 | 7,6 | 11,8 | 21,22 | 173,2 | 1б |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за завтрак:*** | ***400*** | ***35,29*** | ***34,29*** | ***83,08*** | ***731,4*** |  |
| **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 капусты и моркови | 60 | 1,65 | 7,09 | 4,91 | 90,77 | 13 |
|  | Щи из свежей капусты с мясом | 200 | 11,54 | 8,49 | 8,51 | 156,82 | 67 |
| Плов из курицы | 180 | 18,4 | 16,88 | 30,6 | 347,99 | 29 |
| 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:*** | ***630*** | ***42,29*** | ***26,7*** | ***98,27*** | ***775,55*** |  |
| **Уплотненный полдник** | Плюшка обыкновенная | 100 | 9,28 | 1,98 | 52,22 | 395,33 | 466 |
|  | Сок виноградный | 180 | 0,3 | 0,2 | 16,3 | 68 | 399ж |
| Яблоко | 120 | 1,8 | 0,6 | 25,2 | 115,2 | 368 |
| ***Итого за полдник:*** | ***530*** | ***10,29*** | ***10,23*** | ***97,42*** | ***525,91*** |  |
| ***Итого за день:*** |  | ***92,22*** | ***74,97*** | ***284,77*** | ***2107,86*** |  |
| ***Среднее значение за период:*** |  | ***80,19*** | ***66,25*** | ***259,04*** | ***1853,43*** |  |