УТВЕРЖДАЮ:

директор ГБОУ ООШ № 27 г.Сызрани

\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.И.Белецких

МЕНЮ на 14 сентября 2022 г.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Прием пищи*** | ***Наименование блюда*** | ***Вес блюда*** | ***Пищевые вещества*** | ***Энергетическая ценность (Ккал)*** | ***№ рецептуры*** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Неделя 2****День 3** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Каша манная молочная | 200 | 6,2 | 8 | 31,09 | 222 | 4 |
|  | Бутерброд с маслом | 30/10 | 7,6 | 11,8 | 21,22 | 173,2 | 1б |
| Какао на молоке | 180 | 3,39 | 3,5 | 23,35 | 138,28 | 38 |
| ***Итого за завтрак:*** | ***420*** | ***17,19*** | ***23,30*** | ***106,75*** | ***533,48*** |  |
| **2 завтрак** | Кефир | 100 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75 | 401 |
|  | ***Итого за 2 завтрак:*** | **100** | **4,35** | **3,75** | **6** | **75** |  |
| **Обед** | Огурец свежий порционно | 50 | 0,4 | 0,05 | 1,25 | 7 |  |
|  | Суп-лапша с курицей | 200 | 5,76 | 5,96 | 12,22 | 126,8 | 83 |
| Гуляш из отварного мяса | 50 | 12,85 | 14,6 | 8,74 | 217,83 | 277 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 100 | 5,73 | 4,06 | 25,76 | 162,5 | 313 |
| Компот из свежих яблок 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*** | ***30,44*** | ***25,65*** | ***95,75*** | ***732,33*** |  |
| **Уплотненный полдник** | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 130 | 22,8 | 15,66 | 17,45 | 321,1 | 237 |
|  | Батон | 30 | 2,43 | 0,36 | 13,9 | 66 | 125 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,16 | - | 14,9 | 56,87 | 392 |
| ***Итого за полдник:*** | ***460*** | ***27,19*** | ***16,62*** | ***71,45*** | ***559,17*** |  |
| ***Итого за день:*** |  | ***77,72*** | ***68,07*** | ***278,15*** | ***1875,65*** |  |