

УТВЕРЖДАЮ:

директор ГБОУ ООШ № 27 г.Сызрани

_____ И.И.Белецких

МЕНЮ на 20 октября 2022 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	6,33	8,9	25,49	207,3	2
	Бутерброд с маслом	30/10	7,6	11,8	21,22	173,2	16
	Чай с сахаром	180	0,16	-	14,9	56,87	392
	Итого за завтрак:	420	18,2	24,8	73,71	540,50	
2 завтрак	Кефир	100	4,35	3,75	6	75	401
	Итого за 2 завтрак:	100	4,35	3,75	6	75	
Обед	Суп-лапша с курицей	200/15	15,1	5,35	40,95	266,73	87
	Капуста тушеная с мясом	200	9,0	7,5	7,36	255	22
	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	28,45	22,74	81,99	690,66	
Уплотненный полдник	Ватрушка с повидлом	100	13,17	7,83	1,69	288,57	14
	Сок	200	1	0	20,2	85,34	399г

	<i>Итого за полдник:</i>						
	<i>Итого за день:</i>		<i>59,49</i>	<i>60,92</i>	<i>233,92</i>	<i>1716,87</i>	