

УТВЕРЖДАЮ:

директор ГБОУ ООШ № 27 г.Сызрани

_____ И.И.Белецких

МЕНЮ на 21 октября 2022 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Запеканка из творога	150	22,71	16,14	36,49	382,5	235
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,31	3,97	30,45	351
	Бутерброд с маслом	30/10	7,6	11,8	21,22	173,2	16
	Какао на молоке	180	3,39	3,5	23,35	138,28	38
	Итого за завтрак:	420	17,31	25,48	70,91	534,64	
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
	Картофель тушеный с курицей	180	9,09	6,5	16,49	161	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	41,72	19,51	109,96	749,65	
Уплотненный полдник	Каша рисовая молочная	200	5,9	9,27	43,42	287,84	6

Батон	30	2,43	0,36	13,9	66	
Чай с сахаром	180	0,16	-	14,9	56,87	392
Яблоко	120	1,8	0,6	25,2	115,2	368
<i>Итого за полдник:</i>	<i>420</i>	<i>12,08</i>	<i>2,58</i>	<i>97,62</i>	<i>559,87</i>	
<i>Итого за день:</i>		<i>75,46</i>	<i>51,32</i>	<i>284,49</i>	<i>1919,16</i>	