УТВЕРЖДАЮ:

директор ГБОУ ООШ № 27 г.Сызрани

\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.И.Белецких

МЕНЮ на 21 сентября 2022 г.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Прием пищи*** | ***Наименование блюда*** | ***Вес блюда*** | ***Пищевые вещества*** | ***Энергетическая ценность (Ккал)*** | ***№ рецептуры*** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Неделя 1****День 3** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Омлет натуральный | 80 | 7 | 13,58 | 1,35 | 156,3 | 215 |
|  | Салат из зеленого горошка консервированного | 40 | 1,1 | 2 | 2,48 | 33,44 | 10 |
| 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:*** | ***340*** | ***19,09*** | ***30,8*** | ***48,4*** | ***501,22*** |  |
| **2 завтрак** | Кефир | 100 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75 | 401 |
|  | ***Итого за 2 завтрак:*** | **100** | **4,35** | **3,75** | **6** | **75** |  |
| **Обед** | Огурец маринованный порционно | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,51 | 3,9 |  |
|  | Рассольник с мясом | 200 | 8 | 12 | 41,75 | 255,2 | 75 |
| Плов из курицы | 180 | 11,34 | 12,33 | 33,84 | 294,3 | 91 |
| Компот из свежих яблок 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:*** | ***660*** | ***25,81*** | ***25,14*** | ***133,56*** | ***805,80*** |  |
| **Уплотненный полдник** | Пудинг из творога со сгущенным молоком | 180 | 22,71 | 16,14 | 36,49 | 382,5 | 235 |
|  | Батон | 30 | 2,43 | 0,36 | 13,9 | 66 | 125 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,16 | - | 14,9 | 56,87 | 392 |
| ***Итого за полдник:*** | ***390*** | ***23,5*** | ***16,5*** | ***65,23*** | ***389.8*** |  |
| ***Итого за день:*** |  | ***71,3*** | ***74,94*** | ***251,45*** | ***1747,86*** |  |