УТВЕРЖДАЮ:

директор ГБОУ ООШ № 27 г.Сызрани

\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.И.Белецких

МЕНЮ на 22 сентября 2022 г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Прием пищи*** | ***Наименование блюда*** | ***Вес блюда*** | ***Пищевые вещества*** | | | ***Энергетическая ценность (Ккал)*** | ***№ рецептуры*** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Неделя 1**  **День 4** |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 |
| Кофейный напиток на молоке | 180 | 4,4 | 5 | 21,4 | 145,3 | 37 |
| ***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** | Огурец свежий порционно | 50 | 0,4 | 0,05 | 1,25 | 7 |  |
|  | Борщ с мясом | 200 | 9,9 | 7,2 | 13,7 | 160 | 20 |
| Гуляш из отварного мяса | 50 | 12,85 | 14,6 | 8,74 | 217,83 | 277 |
| Гороховое пюре | 100 | 60,8 | 14,4 | 109,4 | 341 | 161 |
| 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** | Каша рисовая молочная | 200 | 5,9 | 9,27 | 43,42 | 287,84 | 6 |
|  | Батон | 30 | 2,43 | 0,36 | 13,9 | 66 | 125 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,16 | - | 14,9 | 56,87 | 392 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за полдник:*** | ***410*** | ***8,49*** | ***9,63*** | ***72,22*** | ***410,71*** |  |
| ***Итого за день:*** |  | ***59,49*** | ***60,92*** | ***233,92*** | ***1716,87*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |