УТВЕРЖДАЮ:

директор ГБОУ ООШ № 27 г.Сызрани

\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.И.Белецких

МЕНЮ на 23 сентября 2022 г.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Прием пищи*** | ***Наименование блюда*** | ***Выход блюда*** | ***Пищевые вещества*** | ***Энергетическая ценность (Ккал)*** | ***№ рецептуры*** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Неделя 1****День 5** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Каша пшенно-рисовая молочная | 200 | 6,32 | 10,18 | 26,34 | 223,16 | 3 |
|  | 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*** | ***17,31*** | ***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** | Щи из свежей капусты с мясом | 200 | 11,54 | 8,49 | 8,51 | 156,82 | 67 |
|  | Котлета рубленая | 80 | 12,42 | 9,42 | 12,85 | 185,33 | 282 |
| Вермишель отварная | 100 | 11,53 | 0,82 | 31,14 | 155,1 | 204 |
| 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** | Плюшка обыкновенная | 100 | 9,28 | 1,98 | 52,22 | 395,33 | 466 |
|  | Сок  | 200 | 0,5 | - | 12,7 | 52.56 | 399 д |
| Яблоко | 120 | 1,8 | 0,6 | 25,2 | 115,2 | 368 |
| ***Итого за полдник:*** | ***420*** | ***12,08*** | ***2,58*** | ***97,62*** | ***559,87*** |  |
| ***Итого за день:*** |  | ***75,46*** | ***51,32*** | ***284,49*** | ***1819,16*** |  |