

УТВЕРЖДАЮ:

директор ГБОУ ООШ № 27 г.Сызрани

_____ И.И.Белецких

МЕНЮ на 25 октября 2022 г.

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Энергетическая ценность (Ккал)</i>	<i>№ рецептуры</i>
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		
Неделя 2 День 2							
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	16
	Чай с сахаром	180	0,16	-	14,9	56,87	392
	Итого за завтрак:	440	12,5	14,7	52,5	389,77	
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 свеклы	40	1,42	6,09	8,36	93,9	33
	Суп-лапша с курицей	200/15	15,1	5,35	40,95	266,73	87
	Тефтели мясная	50	12,85	14,60	8,74	217,83	286
	Соус сметанный с томатом	30	0,57	1,76	2,3	27,6	357
	Гороховое пюре	100					
	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:	680	35,25	16,04	103,25	637,53	

Уплотненный полдник	Рыба тушеная с овощами	100	24,7	10,06	11,6	239,07	247
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,73	4,06	25,76	162,5	313
	Батон	30	2,43	0,36	13,9	66	
	Чай с сахаром	180	0,16	-	14,9	56,87	392
	Итого за полдник:	410	21,58	14,28	63,11	429,22	
	Итого за день:		72,23	47,52	223,06	1707,19	