

УТВЕРЖДАЮ:

директор ГБОУ ООШ № 27 г.Сызрани

\_\_\_\_\_ И.И.Белецких

МЕНЮ на 27 октября 2022 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная	200	6,2	8	31,09	222	4
	Бутерброд с сыром	60	6,3	9,1	19,4	185,3	16
	Чай с сахаром	180	0,16	-	14,9	56,87	392
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>440</b>	<b>12,79</b>	<b>18</b>	<b>59,79</b>	<b>449,47</b>	
<b>2 завтрак</b>	Кефир	100	4,35	3,75	6	75	401
	<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6</b>	<b>75</b>	
<b>Обед</b>	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
	Гуляш из отварного мяса	50	12,85	14,6	8,74	217,83	277
	Картофельное пюре	150	2,04	3,2	13,63	91,5	321
	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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>650</b>	<b>32,84</b>	<b>21,14</b>	<b>86,56</b>	<b>617,61</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	Сырники из творога со сгущенным молоком	200/20	37,38	25,34	22,8	468	418
	Батон	30	2,43	0,36	13,9	66	

	Чай с сахаром	180	0,16	-	14,9	56,87	392
	<b><i>Итого за полдник:</i></b>	<b><i>430</i></b>	<b><i>17,01</i></b>	<b><i>15,59</i></b>	<b><i>84,12</i></b>	<b><i>424,57</i></b>	
	<b><i>Итого за день:</i></b>		<b><i>64,13</i></b>	<b><i>70,36</i></b>	<b><i>227,67</i></b>	<b><i>1756,65</i></b>	