

УТВЕРЖДАЮ:

директор ГБОУ ООШ № 27 г.Сызрани

_____ И.И.Белецких

МЕНЮ на 28 октября 2022 г.

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (Ккал) | № рецептуры |
|----------------------------|---|-------------|------------------|--------------|--------------|--------------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 5 | | | | | | | |
| Завтрак | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 6,04 | 5,6 | 18,2 | 147,6 | 93 |
| | Бутерброд с маслом | 30/10 | 7,6 | 11,8 | 21,22 | 173,2 | 16 |
| | Итого за завтрак: | 400 | 35,29 | 34,29 | 83,08 | 731,4 | |
| 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 капусты и моркови | 60 | 1,65 | 7,09 | 4,91 | 90,77 | 13 |
| | Щи из свежей капусты с мясом | 200 | 11,54 | 8,49 | 8,51 | 156,82 | 67 |
| | Плов из курицы | 180 | 18,4 | 16,88 | 30,6 | 347,99 | 29 |
| | 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 | 42,29 | 26,7 | 98,27 | 775,55 | |
| Уплотненный полдник | Плюшка обыкновенная | 100 | 9,28 | 1,98 | 52,22 | 395,33 | 466 |
| | Сок виноградный | 180 | 0,3 | 0,2 | 16,3 | 68 | 399ж |
| | Яблоко | 120 | 1,8 | 0,6 | 25,2 | 115,2 | 368 |

| | | | | | | | |
|--|------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--|
| | <i>Итого за полдник:</i> | <i>530</i> | <i>10,29</i> | <i>10,23</i> | <i>97,42</i> | <i>525,91</i> | |
| | <i>Итого за день:</i> | | <i>92,22</i> | <i>74,97</i> | <i>284,77</i> | <i>2107,86</i> | |
| | <i>Среднее значение за период:</i> | | <i>80,19</i> | <i>66,25</i> | <i>259,04</i> | <i>1853,43</i> | |