УТВЕРЖДАЮ:

директор ГБОУ ООШ № 27 г.Сызрани

\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.И.Белецких

МЕНЮ на 3 октября 2022 г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Прием пищи*** | ***Наименование блюда*** | ***Вес блюда*** | ***Пищевые вещества*** | | | ***Энергетическая ценность (Ккал)*** | ***№ рецептуры*** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Неделя 1**  **День 1** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Каша гречневая рассыпчатая с маслом, сахаром | 200 | 5,82 | 3,62 | 30,00 | 175,86 | 5 |
|  |
| Бутерброд с маслом | 30/10 | 7,6 | 11,8 | 21,22 | 173,2 | 1б |
| Чай с сахаром | 180 | 0,16 | - | 14,9 | 56,87 | 392 |
| ***Итого за завтрак:*** | ***420*** | ***20,14*** | ***25,14*** | ***66,4*** | ***520,73*** |  |
| **2 завтрак** | Кефир | 100 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75 | 401 |
|  | ***Итого за 2 завтрак:*** | **100** | **4,35** | **3,75** | **6** | **75** |  |
| **Обед** | Суп с рыбными консервами | 200 | 8,14 | 2,08 | 13,32 | 120,68 | 87 |
|  | Огурец консервированный порционно | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,51 | 3,9 |  |
| Сосиска отварная | 50 | 8 | 11 | 0,6 | 122,5 | 275 |
| 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*** | ***27,77*** | ***16,4*** | ***134,18*** | ***767,8*** |  |
| **Уплотненный полдник** | Запеканка из творога | 130 | 22,8 | 15,66 | 17,45 | 321,1 | 237 |
|  | Винегрет овощной | 200 | 2,7 | 12,32 | 15,38 | 183,2 | 45 |
| Батон | 30 | 2,43 | 0,36 | 13,9 | 66 |  |
| Чай с сахаром | 180 | 0,16 | - | 14,9 | 56,87 | 392 |
| Яблоко | 120 | 1,8 | 0,6 | 25,2 | 115,2 | 368 |
| ***Итого за полдник:*** | ***490*** | ***32,01*** | ***22,97*** | ***81,92*** | ***678,05*** |  |
| ***Итого за день:*** |  | ***123,86*** | ***67,01*** | ***286,7*** | ***2017,25*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |