УТВЕРЖДАЮ:

директор ГБОУ ООШ № 27 г.Сызрани

\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.И.Белецких

МЕНЮ на 30 сентября 2022 г.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Прием пищи*** | ***Наименование блюда*** | ***Выход блюда*** | ***Пищевые вещества*** | ***Энергетическая ценность (Ккал)*** | ***№ рецептуры*** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Неделя 2****День 5** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Пудинг из творога | 150 | 22,71 | 16,14 | 36,49 | 332,5 | 235 |
|  | Соус молочный сладкий | 30 | 0,58 | 1,35 | 3,97 | 30,45 | 351 |
| Бутерброд с маслом | 30/10 | 7,6 | 11,8 | 21,22 | 173,2 | 1б |
| Кофейный напиток на молоке | 180 | 4,4 | 5 | 21,4 | 95,3 | 37 |
| ***Итого за завтрак:*** | ***400*** | ***35,29*** | ***34,29*** | ***83,08*** | ***634,15*** |  |
| **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 клецками, с мясом | 200 | 11,54 | 8,49 | 8,51 | 106,82 | 34 |
|  | Тефтеля мясная | 50 | 12,85 | 14,60 | 8,74 | 167,83 | 286 |
| Соус сметанный с томатом и луком | 30 | 0,57 | 1,76 | 2,3 | 27,6 | 357 |
| Вермишель отварная | 100 | 11,53 | 0,82 | 31,14 | 105,1 | 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*** | ***42,29*** | ***26,7*** | ***98,27*** | ***659,75*** |  |
| **Уплотненный полдник** | Каша рисовая молочная | 200 | 5,9 | 9,27 | 43,42 | 287,84 | 6 |
|  | Батон | 30 | 2,43 | 0,36 | 13,9 | 66 | 125 |
| 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:*** | ***530*** | ***10,29*** | ***10,23*** | ***97,42*** | ***525,91*** |  |
| ***Итого за день:*** |  | ***92,22*** | ***74,97*** | ***284,77*** | ***1894,81*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |