УТВЕРЖДАЮ:

директор ГБОУ ООШ № 27 г.Сызрани

\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.И.Белецких

МЕНЮ на 4 октября 2022 г.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Прием пищи*** | ***Наименование блюда*** | ***Вес блюда*** | ***Пищевые вещества*** | ***Энергетическая ценность (Ккал)*** | ***№ рецептуры*** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Неделя 1****День 2** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Пудинг из творога со сгущенным молоком | 180/20 | 15,14 | 10,76 | 24,33 | 255 | 235 |
|  | Бутерброд с сыром | 60 | 6,3 | 9,1 | 19,4 | 185,3 | 1б |
| Какао на молоке | 180 | 3,39 | 3,5 | 23,35 | 138,28 | 38 |
| ***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** | Отварная свекла порционно |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп -харчо с мясом | 200 | 3,9 | 4,9 | 16,8 | 120,8 | 31 |
| Котлета рыбная запеченная | 80 | 10,6 | 3,7 | 7,9 | 108 | 255 |
| Рис отварной | 100 | 2,4 | 3,5 | 24,4 | 139,8 | 315 |
| 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:*** | ***700*** | ***37,98*** | ***39,75*** | ***165,05*** | ***1133,36*** |  |
| **Уплотненный полдник** | Каша пшенно-рисовая молочная | 200 | 6,32 | 10,18 | 26,34 | 223,16 | 3 |
|  | Батон | 30 | 2,43 | 0,36 | 13,9 | 66 |  |
| Чай с сахаром | 180 | 0,16 | - | 14,9 | 56,87 | 392 |
| ***Итого за полдник:*** | ***410*** | ***31,04*** | ***14,37*** | ***54,4*** | ***474,77*** |  |
| ***Итого за***  ***день:*** |  | ***84,42*** | ***86,02*** | ***276,15*** | ***1975,37*** |  |