

УТВЕРЖДАЮ:

директор ГБОУ ООШ № 27 г.Сызрани

_____ И.И.Белецких

МЕНЮ на 9 января 2022 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 1							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	200	12,38	13,34	30,28	290,66	206
	Бутерброд с маслом	30/10	7,6	11,8	21,22	173,2	16
	Чай с сахаром	180	0,16	-	14,9	56,87	392
	Итого за завтрак:	460	22,14	34,14	75	642,73	
2 завтрак	Кефир	100	4,35	3,75	6	75	401
	Итого за 2 завтрак:	100	4,35	3,75	6	75	
Обед	Щи из свежей капусты с рыбными консервами	200	6	8,2	7,3	126,8	22
	Пирожок печеный с картофелем	180	6,83	19,9	29,48	249,18	142
	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:	600	23,83	25,68	89,86	666,4	
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	

	Кофейный напиток на молоке	180	4,4	5	21,4	145,3	37
	Яблоко	120	1,8	0,6	25,2	115,2	368
	<i>Итого за полдник:</i>	<i>530</i>	<i>33,74</i>	<i>18,29</i>	<i>85,05</i>	<i>635,5</i>	
	<i>Итого за день:</i>		<i>82,61</i>	<i>80,61</i>	<i>254,11</i>	<i>1995,29</i>	