

УТВЕРЖДАЮ:

директор ГБОУ ООШ № 27 г.Сызрани

\_\_\_\_\_ И.И.Белецких

МЕНЮ на 11 января 2023 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный	80	7	13,58	1,35	156,3	215
	Салат из зеленого горошка консервированного	40	1,1	2	2,48	33,44	10
	Бутерброд с маслом	30/10	7,6	11,8	21,22	173,2	16
	Какао на молоке	180	3,39	3,5	23,35	138,28	38
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>420</b>	<b>17,19</b>	<b>23,30</b>	<b>106,75</b>	<b>533,48</b>	
<b>2 завтрак</b>	Кефир	100	4,35	3,75	6	75	401
	<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6</b>	<b>75</b>	
<b>Обед</b>	Суп с клецками, с мясом	200	11,54	8,49	8,51	156,82	34
	Запеканка из печени с рисом	200	17,59	13	20,51	223	57
	Компот из свежих яблок 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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>650</b>	<b>30,44</b>	<b>25,65</b>	<b>95,75</b>	<b>732,33</b>	

<b>Уплотненный полдник</b>	Каша пшенная молочная	200	6,76	10,42	25,86	224,94	11
	Батон	30	2,43	0,36	13,9	66	
	Чай с сахаром	180	0,16	-	14,9	56,87	392
	<b><i>Итого за полдник:</i></b>	<b><i>460</i></b>	<b><i>27,19</i></b>	<b><i>16,62</i></b>	<b><i>71,45</i></b>	<b><i>559,17</i></b>	
	<b><i>Итого за день:</i></b>		<b><i>77,72</i></b>	<b><i>68,07</i></b>	<b><i>278,15</i></b>	<b><i>1875,65</i></b>	