

УТВЕРЖДАЮ:

директор ГБОУ ООШ № 27 г.Сызрани

_____ И.И.Белецких

МЕНЮ на 13 января 2022 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 5							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,04	5,6	18,2	147,6	93
	Бутерброд с маслом	30/10	7,6	11,8	21,22	173,2	16
	Итого за завтрак:	400	35,29	34,29	83,08	731,4	
2 завтрак	Кефир	100	4,35	3,75	6	75	401
	Итого за 2 завтрак:	100	4,35	3,75	6	75	
Обед	Салат из капусты и моркови	60	1,65	7,09	4,91	90,77	13
	Щи из свежей капусты с мясом	200	11,54	8,49	8,51	156,82	67
	Крокеты куриные	60	8,7	2,4	6,4	83,0	
	Рис отварной	100	2,4	3,5	24,4	139,8	315
	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	729,99		
Уплотненный полдник	Плюшка обыкновенная	100	9,28	1,98	52,22	395,33	466
	Сок виноградный	180	0,3	0,2	16,3	68	399ж

Яблоко	120	1,8	0,6	25,2	115,2	368
<i>Итого за полдник:</i>	<i>530</i>	<i>10,29</i>	<i>10,23</i>	<i>97,42</i>	<i>525,91</i>	
<i>Итого за день:</i>		<i>92,22</i>	<i>74,97</i>	<i>284,77</i>	<i>2062,3</i>	
<i>Среднее значение за период:</i>		<i>80,19</i>	<i>66,25</i>	<i>259,04</i>	<i>1853,43</i>	