

УТВЕРЖДАЮ:

директор ГБОУ ООШ № 27 г.Сызрани

_____ И.И.Белецких

МЕНЮ на 16 января 2022 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая с маслом, сахаром	200	5,82	3,62	30,00	175,86	5
	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:	420	20,14	25,14	66,4	520,73	
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 рыбными консервами	200	8,14	2,08	13,32	120,68	87
	Огурец консервированный порционно	30	0,24	0,03	0,51	3,9	
	Сосиска отварная	50	8	11	0,6	122,5	275
	Вермишель отварная	100	11,53	0,82	31,14	155,1	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	27,77	16,4	134,18	767,8	
Уплотненный полдник							
	Винегрет овощной	200	2,7	12,32	15,38	183,2	45

	Батон	30	2,43	0,36	13,9	66	
	Чай с сахаром	180	0,16	-	14,9	56,87	392
	Яблоко	120	1,8	0,6	25,2	115,2	368
	<i>Итого за полдник:</i>	<i>490</i>	<i>32,01</i>	<i>22,97</i>	<i>81,92</i>	<i>678,05</i>	
	<i>Итого за день:</i>		<i>123,86</i>	<i>67,01</i>	<i>286,7</i>	<i>2017,25</i>	