

УТВЕРЖДАЮ:

директор ГБОУ ООШ № 27 г.Сызрани

_____ И.И.Белецких

МЕНЮ на 17 января 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	16
	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
	<i>Итого за полдник:</i>	<i>410</i>	<i>31,04</i>	<i>14,37</i>	<i>54,4</i>	<i>474,77</i>	
	<i>Итого за день:</i>		<i>84,42</i>	<i>86,02</i>	<i>276,15</i>	<i>1975,37</i>	