

УТВЕРЖДАЮ:

директор ГБОУ ООШ № 27 г.Сызрани

\_\_\_\_\_ И.И.Белецких

МЕНЮ на 18 января 2022 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b> <b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная	200	6,2	8	31,09	222	4
	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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>340</b>	<b>19,09</b>	<b>30,8</b>	<b>48,4</b>	<b>501,22</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>	Салат из капусты и моркови	60	1,65	7,09	4,91	90,77	13
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,76	5,96	12,22	126,8	83
	Запеканка вермишелевая с печенью	200	15,22	7,3	23,77	297,54	59
	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>660</b>	<b>25,81</b>	<b>25,14</b>	<b>133,56</b>	<b>805,80</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	Сельдь с луком, растительным маслом	70	12,38	12,03	41,69	165,91	28
	Картофельное пюре	150	2,04	3,2	13,36	91,5	321

	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>Итого за день:</i></b>		<b>73,1</b>	<b>74,94</b>	<b>251,45</b>	<b>1863,06</b>	