

УТВЕРЖДАЮ:

директор ГБОУ ООШ № 27 г.Сызрани

_____ И.И.Белецких

МЕНЮ на 20 января 2022 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Запеканка из творога	180	22,71	16,14	36,49	332,5	235
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,31	3,97	30,45	351
	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
	Итого за завтрак:	430	34,28	36,75	85,03	674,43	
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 репчатого лука	40	1,33	6,18	7,79	92,1	11
	Борщ с мясом	200	9,9	7,2	13,7	160	20
	Бифштекс натуральный «Рубленый»	62	12,7	8,43	0	127,1	285
	Соус сметанный с томатом и луком	30	1,91	5,87	7,97	92,3	357
	Картофельное пюре	150	2,04	3,2	13,63	91,5	321
	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
	<i>Итого за обед:</i>	732	34,11	31,66	100,55	785,4	
Уплотненный полдник	Каша рисовая молочная	200	5,9	9,27	43,42	237,84	6
	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>	530	10,29	10,33	97,62	475,91	
	<i>Итого за день:</i>		83,03	82,49	289,2	2010,74	