

УТВЕРЖДАЮ:

директор ГБОУ ООШ № 27 г.Сызрани

_____ И.И.Белецких

МЕНЮ на 23 января 2022 г.

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (Ккал) | № рецептуры |
|----------------------------|---|-------------|------------------|--------------|--------------|--------------------------------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 2 День 1 | | | | | | | |
| Завтрак | Макароны отварные с сыром | 200 | 12,38 | 13,34 | 30,28 | 290,66 | 206 |
| | 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: | 460 | 22,14 | 34,14 | 75 | 642,73 | |
| 2 завтрак | Кефир | 100 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75 | 401 |
| | Итого за 2 завтрак: | 100 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75 | |
| Обед | Щи из свежей капусты с рыбными консервами | 200 | 6 | 8,2 | 7,3 | 126,8 | 22 |
| | Пирожок печеный с картофелем | 180 | 6,83 | 19,9 | 29,48 | 249,18 | 142 |
| | 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: | 600 | 23,83 | 25,68 | 89,86 | 666,4 | |
| 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 | |

| | | | | | | | |
|--|---------------------------------|-------------------|---------------------|---------------------|----------------------|-----------------------|-----|
| | Кофейный напиток на молоке | 180 | 4,4 | 5 | 21,4 | 145,3 | 37 |
| | Яблоко | 120 | 1,8 | 0,6 | 25,2 | 115,2 | 368 |
| | <i>Итого за полдник:</i> | <i>530</i> | <i>33,74</i> | <i>18,29</i> | <i>85,05</i> | <i>635,5</i> | |
| | <i>Итого за день:</i> | | <i>82,61</i> | <i>80,61</i> | <i>254,11</i> | <i>1995,29</i> | |