

УТВЕРЖДАЮ:

директор ГБОУ ООШ № 27 г.Сызрани

_____ И.И.Белецких

МЕНЮ на 26 января 2022 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 4							
Завтрак	Каша манная молочная	200	6,2	8	31,09	222	4
	Бутерброд с сыром	60	6,3	9,1	19,4	185,3	16
	Чай с сахаром	180	0,16	-	14,9	56,87	392
	Итого за завтрак:	440	12,66	17,1	65,39	464,17	
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
	Гуляш из отварного мяса	50	12,85	14,6	8,74	217,83	277
	Картофельное пюре	150	2,04	3,2	13,63	91,5	321
	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:	690	31,47	32,12	96,21	793,26	
Уплотненный полдник	Сырники из творога со сгущенным молоком	200/20	37,38	25,34	22,8	468	418
	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>430</i>	<i>39,97</i>	<i>41,29</i>	<i>51,6</i>	<i>590,87</i>	
	<i>Итого за день:</i>		<i>64,13</i>	<i>70,36</i>	<i>227,67</i>	<i>1823.33</i>	