

УТВЕРЖДАЮ:

директор ГБОУ ООШ № 27 г.Сызрани

_____ И.И.Белецких

МЕНЮ на 27 января 2022 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 5							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,04	15,6	18,2	147,6	93
	Бутерброд с маслом	30/10	7,6	11,8	21,22	173,2	16
	Чай с сахаром	180	0,16	0	14,9	56,87	392
	Итого за завтрак:	420	13,8	27,4	54,32	377,67	
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 капусты и моркови	60	1,65	7,09	4,91	90,77	13
	Щи из свежей капусты с мясом	200	11,54	8,49	8,51	156,82	67
	Крокеты куриные	62	9,8	2,4	4,83	81,22	285
	Соус сметанный с томатом и луком	30	1,91	5,87	7,97	92,3	357
	Рис отварной	100	2,4	3,5	24,4	189,8	315
	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:	702	33,53	28,13	108,08	863,31	

Уплотненный полдник	Плюшка обыкновенная	100	9,28	11,98	52,22	395,33	466
	Сок	180	0,3	0,2	16,3	68	399ж
	Яблоко	120	1,8	0,6	25,2	115,2	368
	<i>Итого за полдник:</i>	<i>400</i>	<i>11,38</i>	<i>12,78</i>	<i>93,72</i>	<i>578,53</i>	
	<i>Итого за день:</i>		<i>63,06</i>	<i>72,06</i>	<i>262,12</i>	<i>1894,51</i>	