

УТВЕРЖДАЮ:

директор ГБОУ ООШ № 27 г.Сызрани

\_\_\_\_\_ И.И.Белецких

МЕНЮ на 30 января 2022 г.

| Прием пищи                       | Наименование блюда                              | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(Ккал) | №<br>рецептуры |
|----------------------------------|---|------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|----------------|
|                                  |   |            | Б                | Ж            | У             |                                      |                |
| <b>Неделя 1</b><br><b>День 1</b> |   |            |                  |              |               |                                      |                |
| <b>Завтрак</b>                   | Каша гречневая рассыпчатая с<br>маслом, сахаром | 200        | 5,82             | 3,62         | 30,00         | 175,86                               | 5              |
|                                  | 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>420</b> | <b>13,58</b>     | <b>15,42</b> | <b>66,12</b>  | <b>405,93</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>                      | Суп с рыбными консервами                        | 200        | 8,14             | 2,08         | 13,32         | 164,68                               | 87             |
|                                  | Огурец консервированный<br>порционно            | 30         | 0,24             | 0,03         | 0,51          | 3,9                                  |                |
|                                  | Сосиска отварная                                | 50         | 8                | 11           | 0,6           | 122,5                                | 275            |
|                                  | Вермишель отварная                              | 100        | 11,53            | 0,82         | 31,14         | 155,1                                | 204            |
|                                  | Компот из сушеных фруктов с<br>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              |
|                                  | <b>Итого за обед:</b>                           | <b>630</b> | <b>34,14</b>     | <b>16,71</b> | <b>103,03</b> | <b>698,58</b>                        |                |
| <b>Уплотненный<br/>полдник</b>   | Винегрет овощной                                | 200        | 2,7              | 12,32        | 15,38         | 383,2                                | 45             |
|                                  | 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><b>Итого за полдник:</b></i> | <i><b>530</b></i> | <i><b>7,09</b></i>  | <i><b>13,28</b></i> | <i><b>69,38</b></i> | <i><b>421,27</b></i>  |  |
|  | <i><b>Итого за день:</b></i>    |                   | <i><b>59,16</b></i> | <i><b>67,01</b></i> | <i><b>286,7</b></i> | <i><b>1800,78</b></i> |  |
|  |                                 |                   |                     |                     |                     |                       |  |
|  |                                 |                   |                     |                     |                     |                       |  |