

УТВЕРЖДАЮ:

директор ГБОУ ООШ № 27 г.Сызрани

_____ И.И.Белецких

МЕНЮ на 31 января 2023 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Пудинг из творога со сгущенным молоком	180/20	15,14	10,76	24,33	305	235
	Бутерброд с сыром	60	6,3	9,1	19,4	185,3	16
	Какао на молоке	180	3,39	3,5	23,35	138,28	38
	Итого за завтрак:	440	24,83	23,36	67,08	628,58	
2 завтрак	Кефир	100	4,35	3,75	6	75	401
	Итого за 2 завтрак:	100	4,35	3,75	6	75	
Обед	Отварная свекла порционно	50	0,9	0,05	4,9	24	6
	Суп -харчо с мясом	200	3,9	4,9	16,8	170,8	31
	Котлета рыбная запеченная	80	10,6	3,7	7,9	108	255
	Рис отварной	100	2,4	3,5	24,4	189,8	315
	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:	680	23,15	23,09	106,35	724,51	
Уплотненный полдник	Каша пшенно-рисовая молочная	200	6,32	10,18	26,34	273,16	3

	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>410</i>	<i>8,91</i>	<i>10,54</i>	<i>55,14</i>	<i>396,03</i>	
	<i>Итого за день:</i>		<i>61,24</i>	<i>60,74</i>	<i>234,57</i>	<i>1823,54</i>	