

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		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>440</b>	<b>24,83</b>	<b>23,36</b>	<b>67,08</b>	<b>628,58</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>	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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>680</b>	<b>23,15</b>	<b>23,09</b>	<b>106,35</b>	<b>724,51</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	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
	<b><i>Итого за полдник:</i></b>	<b><i>410</i></b>	<b><i>8,91</i></b>	<b><i>10,54</i></b>	<b><i>55,14</i></b>	<b><i>396,03</i></b>	
	<b><i>Итого за день:</i></b>		<b><i>61,24</i></b>	<b><i>60,74</i></b>	<b><i>234,57</i></b>	<b><i>1823,54</i></b>	