

УТВЕРЖДАЮ:

директор ГБОУ ООШ № 27 г. Сызрани

И.И.Белецких



МЕНЮ на 26 декабря 2022 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая с 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
	Итого за завтрак:	420	20,14	25,14	66,4	520,73	
2 завтрак	Кефир	100	4,35	3,75	6	75	401
	Итого за 2 завтрак:	100	4,35	3,75	6	75	
Обед	Суп с рыбными консервами	200	8,14	2,08	13,32	120,68	87
	Огурец консервированный 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 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:	630	27,77	16,4	134,18	767,8	
Уплотненный полдник							
	Винегрет овощной	200	2,7	12,32	15,38	183,2	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
Итого за полдник:	490	32,01	22,97	81,92	678,05	
Итого за день:		123,86	67,01	286,7	2017,25	

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
Итого за полдник:	490	32,01	22,97	81,92	678,05	
Итого за день:		123,86	67,01	286,7	2017,25	

УТВЕРЖДАЮ:

директор ГБОУ ООШ № 27 г. Сызрани

И.И.Белецких

МЕНЮ на 26 декабря 2022 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1	Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая с маслом, сахаром	5,82	3,62	30,00	175,86	5
		Бутерброд с маслом Чай с сахаром	7,6 0,16	11,8 -	21,22 14,9	173,2 56,87	16 392
2 завтрак	Итого за завтрак:	420	20,14	25,14	66,4	520,73	
		100	4,35	3,75	6	75	401
Обед	Итого за 2 завтрак:	100	4,35	3,75	6	75	
		200	8,14	2,08	13,32	120,68	87
	Суп с рыбными консервами порционно	30	0,24	0,03	0,51	3,9	
		50	8	11	0,6	122,5	275
	Сосиска отварная Вермишель отварная	100	11,53	0,82	31,14	155,1	204
		180	1,04	-	26,96	107,4	376
	Компот из сушеных фруктов с витамином С Хлеб пшеничный	40	3,24	0,48	18,5	88	2
		30	1,95	0,3	12	57	1
Уплотненный полдник	Итого за обед:	630	27,77	16,4	134,18	767,8	
		200	2,7	12,32	15,38	183,2	45
	Винегрет овощной						

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
Итого за полдник:	490	32,01	22,97	81,92	678,05	
Итого за день:		123,86	67,01	286,7	2017,25	

Батон	200	83	2,62	10,00	150,36	
Чай с сахаром	300	3,76	1,18	31,22	173,2	80
Яблоко	180	0,16		19,8	54,87	165
Итого за завтраком:	680	86,74	33,14	61,02	378,43	
Батон	100	4,35	1,71	6	75	161
Чай с сахаром	100	4,35	5,35	8	78	174
Яблоко	100	8,18	2,08	11,17	130,63	174
Итого за обедом:	300	16,88	9,14	25,24	284,06	
Итого за завтраком и обедом:	980	103,62	42,28	86,26	662,49	
Батон	200	8,8	1,1	0,6	11,5	151
Чай с сахаром	300	11,52	0,72	31,24	192,5	204
Яблоко	180	1,80		28,16	110,74	176
Итого за ужином:	580	22,12	1,82	38,8	214,79	
Итого за завтраком, обедом и ужином:	1560	206,74	54,10	125,06	1327,48	
Итого за завтраком, обедом, ужином и полдником:	2550	310,60	104,19	211,32	2017,25	

Утверждено: _____

Подпись: _____

УТВЕРЖДАЮ:

директор ГБОУ ООШ № 27 г. Сызрани

И.И.Белецких

МЕНЮ на 27 декабря 2022 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 стуженным молоком	180/20	15,14	10,76	24,33	255	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	12,5	14,7	52,5	389,77	
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						
	Суп -харчо с мясом	200	3,9	4,9	16,8	120,8	31
	Котлета рыбная запеченная	80	10,6	3,7	7,9	108	255
	Рис отварной	100	2,4	3,5	24,4	139,8	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:	700	37,98	39,75	165,05	1133,36	
Уплотненный	Каша пшленно-рисовая молочная	200	6,32	10,18	26,34	223,16	3

ПОЛДНИК									
Батон	30	2,43	0,36	13,9	66				
Чай с сахаром	180	0,16	-	14,9	56,87				392
Итого за полдник:	410	31,04	14,37	54,4	474,77				
Итого за день:		84,42	86,02	276,15	1975,37				

УТВЕРЖДАЮ:

директор ГБОУ ООШ № 27 г. Сызрани

И.И.Белецких



МЕНЮ на 28 декабря 2022 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 3	Каша манная молочная	200	6,2	8	31,09	222	4
	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
	Итого за завтрак:	340	19,09	30,8	48,4	501,22	
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
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,76	5,96	12,22	126,8	83
	Запеканка вермишелевая с печенью	200	15,22	7,3	23,77	297,54	59
	Компот из свежих яблок 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:	660	25,81	25,14	133,56	805,80	
Уплотненный полдник	Сельдь с луком, растительным маслом	70	12,38	12,03	41,69	165,91	28
	Картофельное пюре	150	2,04	3,2	13,36	91,5	321

Багон	30	2,43	0,36	13,9	66	
Чай с сахаром	180	0,16	-	14,9	56,87	392
Итого за полдник:						
Итого за день:		73,1	74,94	251,45	1863,06	

Багон	30	2,43	0,36	13,9	66	
Чай с сахаром	180	0,16	-	14,9	56,87	392
Итого за полдник:						
Итого за день:		73,1	74,94	251,45	1863,06	

УТВЕРЖДАЮ:

директор ГБОУ ООШ № 27 г. Сызрани

И.И.Белецких

МЕНЮ на 29 декабря 2022 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 4	Завтрак	Каша геркулесовая молочная	6,33	8,9	25,49	207,3	2
		Бутерброд с маслом	7,6	11,8	21,22	173,2	16
		Чай с сахаром	0,16	-	14,9	56,87	392
	Итого за завтрак:	420	18,2	24,8	73,71	540,50	
2 завтрак	Кефир	100	4,35	3,75	6	75	401
	Итого за 2 завтрак:	100	4,35	3,75	6	75	
Обед	Суп-лапша с курицей	200/15	15,1	5,35	40,95	266,73	87
	Капуста тушеная с мясом	200	9,0	7,5	7,36	255	22
	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:	650	28,45	22,74	81,99	690,66	
Уплотненный полдник	Ватрушка с повидлом	100	13,17	7,83	1,69	288,57	14
	Сок	200	1	0	20,2	85,34	399г

Итого за полдник:								
Итого за день:			59,49	60,92	233,92	1716,87		

№ п/п	№ блюда	Итого за день (шт)	Итого за полдник (шт)	Итого за день (гр)	Итого за полдник (гр)	Итого за день (мл)	Итого за полдник (мл)
1	100	6,33	3,0	20,0	9,73	3	3
2	301R	7,6	3,8	23,25	11,62	14	14
3	180	0,10	0,05	3,49	1,74	192	192
4	200	8,2	4,1	24,8	12,4	400,00	200,00
5	100	4,15	2,05	7,0	3,5	401	401
6	100	4,05	2,05	9	4,5	75	75
7	210,15	11,1	5,5	80,00	40,00	36,31	18,15
8	200	9,0	4,5	17,6	8,8	14	14
9	100	6,16	3,08	21,45	10,72	36,81	18,40
10	40	1,34	0,67	18,3	9,15	14	14
11	10	1,25	0,62	3	1,5	3	3
12	400	14,00	7,0	60,00	30,00	240,00	120,00
13	100	11,17	5,58	17,0	8,5	14	14
14	100	4,1	2,05	7,0	3,5	140,00	70,00
15	100	4,1	2,05	7,0	3,5	140,00	70,00
16	100	4,1	2,05	7,0	3,5	140,00	70,00
17	100	4,1	2,05	7,0	3,5	140,00	70,00
18	100	4,1	2,05	7,0	3,5	140,00	70,00
19	100	4,1	2,05	7,0	3,5	140,00	70,00
20	100	4,1	2,05	7,0	3,5	140,00	70,00
21	100	4,1	2,05	7,0	3,5	140,00	70,00
22	100	4,1	2,05	7,0	3,5	140,00	70,00
23	100	4,1	2,05	7,0	3,5	140,00	70,00
24	100	4,1	2,05	7,0	3,5	140,00	70,00
25	100	4,1	2,05	7,0	3,5	140,00	70,00
26	100	4,1	2,05	7,0	3,5	140,00	70,00
27	100	4,1	2,05	7,0	3,5	140,00	70,00
28	100	4,1	2,05	7,0	3,5	140,00	70,00
29	100	4,1	2,05	7,0	3,5	140,00	70,00
30	100	4,1	2,05	7,0	3,5	140,00	70,00
31	100	4,1	2,05	7,0	3,5	140,00	70,00
32	100	4,1	2,05	7,0	3,5	140,00	70,00
33	100	4,1	2,05	7,0	3,5	140,00	70,00
34	100	4,1	2,05	7,0	3,5	140,00	70,00
35	100	4,1	2,05	7,0	3,5	140,00	70,00
36	100	4,1	2,05	7,0	3,5	140,00	70,00
37	100	4,1	2,05	7,0	3,5	140,00	70,00
38	100	4,1	2,05	7,0	3,5	140,00	70,00
39	100	4,1	2,05	7,0	3,5	140,00	70,00
40	100	4,1	2,05	7,0	3,5	140,00	70,00
41	100	4,1	2,05	7,0	3,5	140,00	70,00
42	100	4,1	2,05	7,0	3,5	140,00	70,00
43	100	4,1	2,05	7,0	3,5	140,00	70,00
44	100	4,1	2,05	7,0	3,5	140,00	70,00
45	100	4,1	2,05	7,0	3,5	140,00	70,00
46	100	4,1	2,05	7,0	3,5	140,00	70,00
47	100	4,1	2,05	7,0	3,5	140,00	70,00
48	100	4,1	2,05	7,0	3,5	140,00	70,00
49	100	4,1	2,05	7,0	3,5	140,00	70,00
50	100	4,1	2,05	7,0	3,5	140,00	70,00
51	100	4,1	2,05	7,0	3,5	140,00	70,00
52	100	4,1	2,05	7,0	3,5	140,00	70,00
53	100	4,1	2,05	7,0	3,5	140,00	70,00
54	100	4,1	2,05	7,0	3,5	140,00	70,00
55	100	4,1	2,05	7,0	3,5	140,00	70,00
56	100	4,1	2,05	7,0	3,5	140,00	70,00
57	100	4,1	2,05	7,0	3,5	140,00	70,00
58	100	4,1	2,05	7,0	3,5	140,00	70,00
59	100	4,1	2,05	7,0	3,5	140,00	70,00
60	100	4,1	2,05	7,0	3,5	140,00	70,00
61	100	4,1	2,05	7,0	3,5	140,00	70,00
62	100	4,1	2,05	7,0	3,5	140,00	70,00
63	100	4,1	2,05	7,0	3,5	140,00	70,00
64	100	4,1	2,05	7,0	3,5	140,00	70,00
65	100	4,1	2,05	7,0	3,5	140,00	70,00
66	100	4,1	2,05	7,0	3,5	140,00	70,00
67	100	4,1	2,05	7,0	3,5	140,00	70,00
68	100	4,1	2,05	7,0	3,5	140,00	70,00
69	100	4,1	2,05	7,0	3,5	140,00	70,00
70	100	4,1	2,05	7,0	3,5	140,00	70,00
71	100	4,1	2,05	7,0	3,5	140,00	70,00
72	100	4,1	2,05	7,0	3,5	140,00	70,00
73	100	4,1	2,05	7,0	3,5	140,00	70,00
74	100	4,1	2,05	7,0	3,5	140,00	70,00
75	100	4,1	2,05	7,0	3,5	140,00	70,00
76	100	4,1	2,05	7,0	3,5	140,00	70,00
77	100	4,1	2,05	7,0	3,5	140,00	70,00
78	100	4,1	2,05	7,0	3,5	140,00	70,00
79	100	4,1	2,05	7,0	3,5	140,00	70,00
80	100	4,1	2,05	7,0	3,5	140,00	70,00
81	100	4,1	2,05	7,0	3,5	140,00	70,00
82	100	4,1	2,05	7,0	3,5	140,00	70,00
83	100	4,1	2,05	7,0	3,5	140,00	70,00
84	100	4,1	2,05	7,0	3,5	140,00	70,00
85	100	4,1	2,05	7,0	3,5	140,00	70,00
86	100	4,1	2,05	7,0	3,5	140,00	70,00
87	100	4,1	2,05	7,0	3,5	140,00	70,00
88	100	4,1	2,05	7,0	3,5	140,00	70,00
89	100	4,1	2,05	7,0	3,5	140,00	70,00
90	100	4,1	2,05	7,0	3,5	140,00	70,00
91	100	4,1	2,05	7,0	3,5	140,00	70,00
92	100	4,1	2,05	7,0	3,5	140,00	70,00
93	100	4,1	2,05	7,0	3,5	140,00	70,00
94	100	4,1	2,05	7,0	3,5	140,00	70,00
95	100	4,1	2,05	7,0	3,5	140,00	70,00
96	100	4,1	2,05	7,0	3,5	140,00	70,00
97	100	4,1	2,05	7,0	3,5	140,00	70,00
98	100	4,1	2,05	7,0	3,5	140,00	70,00
99	100	4,1	2,05	7,0	3,5	140,00	70,00
100	100	4,1	2,05	7,0	3,5	140,00	70,00

УТВЕРЖДАЮ:

директор ГБОУ ООШ № 27 г. Сызрани

И.И.Белецких



МЕНЮ на 30 декабря 2022 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 5	Завтрак	150	22,71	16,14	36,49	382,5	235
		30	0,58	1,31	3,97	30,45	351
		30/10	7,6	11,8	21,22	173,2	16
		180	3,39	3,5	23,35	138,28	38
		Итого за завтрак:	420	17,31	25,48	70,91	534,64
2 завтрак	Кефир	100	4,35	3,75	6	75	401
Обед	Итого за 2 завтрак:	100	4,35	3,75	6	75	
	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
	Картофель тушеный с курицей	180	9,09	6,5	16,49	161	29
	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:	630	41,72	19,51	109,96	749,65	

Уплотненный полдник	Каша рисовая молочная	200	5,9	9,27	43,42	287,84	6
	Багон	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
	Итого за полдник:	420	12,08	2,58	97,62	559,87	
	Итого за день:		75,46	51,32	284,49	1919,16	