

УТВЕРЖДАЮ:

директор ГБОУ ООШ № 27 г. Сызрани

И.И.Белецких



МЕНЮ на 20 декабря 2022 г.

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (Ккал) | № рецептуры |
|-----------------|---|-----------------------|------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 2 | | | | | | | |
| Завтрак | Запеканка из творога | 130 | 22,8 | 15,66 | 17,45 | 321,1 | 237 |
| | Соус молочный сладкий | 30 | 0,58 | 1,31 | 3,97 | 30,45 | 351 |
| | 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 |
| 2 завтрак | Итого за завтрак: | 440 | 12,5 | 14,7 | 52,5 | 389,77 | |
| | Кефир | 100 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75 | 401 |
| Обед | Итого за 2 завтрак: | 100 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75 | |
| | Салат из свеклы | 40 | 1,42 | 6,09 | 8,36 | 93,9 | 33 |
| | Суп-лапша с курицей | 200/15 | 15,1 | 5,35 | 40,95 | 266,73 | 87 |
| | Тефтели мясная | 50 | 12,85 | 14,60 | 8,74 | 217,83 | 286 |
| | Соус сметанный с томатом | 30 | 0,57 | 1,76 | 2,3 | 27,6 | 357 |
| | Гороховое пюре | 100 | | | | | |
| | 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 | 35,25 | 16,04 | 103,25 | 637,53 |

| | | | | | | | |
|------------------------|----------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
| Уплотненный ПОЛДНИК | Рыба тушеная с овощами | 100 | 24,7 | 10,06 | 11,6 | 239,07 | 247 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 100 | 5,73 | 4,06 | 25,76 | 162,5 | 313 |
| | Батон | 30 | 2,43 | 0,36 | 13,9 | 66 | |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,16 | - | 14,9 | 56,87 | 392 |
| | Итого за полдник: | 410 | 21,58 | 14,28 | 63,11 | 429,22 | |
| | Итого за день: | | 72,23 | 47,52 | 223,06 | 1707,19 | |

УТВЕРЖДАЮ:

директор ГБОУ ООШ № 27 г. Сызрани

И.И.Белецких

МЕНЮ на 21 декабря 2022 г.

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (Ккал) | № рецептуры |
|--------------------|---|------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 3 | | | | | | | |
| Завтрак | Омлет натуральный | 80 | 7 | 13,58 | 1,35 | 156,3 | 215 |
| | Салат из зеленого горошка консервированного | 40 | 1,1 | 2 | 2,48 | 33,44 | 10 |
| | Бутерброд с маслом | 30/10 | 7,6 | 11,8 | 21,22 | 173,2 | 16 |
| | Какао на молоке | 180 | 3,39 | 3,5 | 23,35 | 138,28 | 38 |
| | Итого за завтрак: | 420 | 17,19 | 23,30 | 106,75 | 533,48 | |
| 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 клецками, с мясом | 200 | 11,54 | 8,49 | 8,51 | 156,82 | 34 |
| | Запеканка из печени с рисом | 200 | 17,59 | 13 | 20,51 | 223 | 57 |
| | 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: | 650 | 30,44 | 25,65 | 95,75 | 732,33 | |
| Уплотненный | Каша пшеничная молочная | 200 | 6,76 | 10,42 | 25,86 | 224,94 | 11 |

| ПОЛДНИК | | | | | | | | |
|--------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--|--|-----|
| Батон | 30 | 2,43 | 0,36 | 13,9 | 66 | | | |
| Чай с сахаром | 180 | 0,16 | - | 14,9 | 56,87 | | | 392 |
| Итого за полдник: | 460 | 27,19 | 16,62 | 71,45 | 559,17 | | | |
| Итого за день: | | 77,72 | 68,07 | 278,15 | 1875,65 | | | |

УТВЕРЖДАЮ:

директор ГБОУ ООШ № 27 г. Сызрани

И.И.Белецких

МЕНЮ на 22 декабря 2022 г.

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (Ккал) | № рецептуры |
|------------------------|---|----------------|------------------|--------------|--------------|--------------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 2 День 4 | Завтрак | 200 | 6,2 | 8 | 31,09 | 222 | 4 |
| | | | 6,3 | 9,1 | 19,4 | 185,3 | 16 |
| | | | 0,16 | - | 14,9 | 56,87 | 392 |
| | Итого за завтрак: | 440 | 12,79 | 18 | 59,79 | 449,47 | |
| 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 |
| | Гуляш из отварного мяса | 50 | 12,85 | 14,6 | 8,74 | 217,83 | 277 |
| | Картофельное пюре | 150 | 2,04 | 3,2 | 13,63 | 91,5 | 321 |
| | Компот из сушеных фруктов с витамином С | 180 | 0,16 | 0,16 | 21,85 | 86,83 | 396 |
| Уплотненный полдник | 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 | 32,84 | 21,14 | 86,56 | 617,61 | |
| | Сырники из творога со стуженым молоком | 200/20 | 37,38 | 25,34 | 22,8 | 468 | 418 |
| | Батон | 30 | 2,43 | 0,36 | 13,9 | 66 | |

| | | | | | | |
|--------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
| Чай с сахаром | 180 | 0,16 | - | 14,9 | 56,87 | 392 |
| Итого за полоник: | 430 | 17,01 | 15,59 | 84,12 | 424,57 | |
| Итого за день: | | 64,13 | 70,36 | 227,67 | 1756,65 | |

| | | | | | | |
|--------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
| Чай с сахаром | 180 | 0,16 | - | 14,9 | 56,87 | 392 |
| Итого за полоник: | 430 | 17,01 | 15,59 | 84,12 | 424,57 | |
| Итого за день: | | 64,13 | 70,36 | 227,67 | 1756,65 | |

УТВЕРЖДАЮ:

директор ГБОУ ООШ № 27 г. Сызрани

И.И.Белецких

Меню на 23 декабря 2022 г.

| Примечание | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (Ккал) | № рецептуры | |
|---------------|--------------------|----------------------|--------------------------------------|-------|-------|--------------------------------|-------------|------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Неделя 2 | День 5 | Завтрак | Суп молочный с макаронными изделиями | 6,04 | 5,6 | 18,2 | 147,6 | 93 |
| | | | Бутерброд с маслом | 7,6 | 11,8 | 21,22 | 173,2 | 16 |
| 2 | Завтрак | Итого за завтрак: | 400 | 35,29 | 34,29 | 83,08 | 731,4 | |
| | | | 100 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75 | 401 |
| | Обед | Итого за 2 завтрака: | 100 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75 | |
| | | | 60 | 1,65 | 7,09 | 4,91 | 90,77 | 13 |
| | Обед | Итого за обед: | 200 | 11,54 | 8,49 | 8,51 | 156,82 | 67 |
| | | | 180 | 18,4 | 16,88 | 30,6 | 347,99 | 29 |
| | Итого за обед: | Итого за обед: | 180 | 1,04 | - | 26,96 | 107,4 | 376 |
| | | | 40 | 3,24 | 0,48 | 18,5 | 88 | 2 |
| | Итого за обед: | Итого за обед: | 30 | 1,95 | 0,3 | 12 | 57 | 1 |
| | | | 630 | 42,29 | 26,7 | 98,27 | 775,55 | |
| Упорядоченный | Итого за обед: | Итого за обед: | 100 | 9,28 | 1,98 | 52,22 | 395,33 | 466 |
| | | | 180 | 0,3 | 0,2 | 16,3 | 68 | 399ж |
| | Итого за обед: | Итого за обед: | 120 | 1,8 | 0,6 | 25,2 | 115,2 | 368 |

| | | | | | | |
|--|------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | Итого за полдник: | 530 | 10,29 | 10,23 | 97,42 | 525,91 |
| | Итого за день: | | 92,22 | 74,97 | 284,77 | 2107,86 |
| | Среднее значение за период: | | 80,19 | 66,25 | 259,04 | 1853,43 |

| Наименование | Единица измерения | Количество | Цена за единицу | Сумма | Цена за единицу | Сумма |
|-----------------|-------------------|------------|-----------------|---------|-----------------|----------|
| Хлеб пшеничный | кг | 40 | 5,34 | 213,60 | 38,00 | 1520,00 |
| Хлеб ржаной | кг | 16 | 2,75 | 44,00 | 52,00 | 832,00 |
| Итого за период | | 56 | 40,09 | 257,60 | 90,00 | 5052,00 |
| Итого за период | | 530 | 10,29 | 5454,00 | 40,00 | 21400,00 |
| Хлеб пшеничный | кг | 40 | 5,34 | 213,60 | 38,00 | 1520,00 |
| Хлеб ржаной | кг | 16 | 2,75 | 44,00 | 52,00 | 832,00 |
| Итого за период | | 56 | 40,09 | 257,60 | 90,00 | 5052,00 |
| Итого за период | | 530 | 10,29 | 5454,00 | 40,00 | 21400,00 |

УТВЕРЖДАЮ:

директор ГБОУ ООШ № 27 г. Сызрани

И.И.Белецких

МЕНЮ на 12 декабря 2022 г.

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (Ккал) | № рецептуры |
|---------------------|---|------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 1 День 1 | Завтрак | 200 | 5,82 | 3,62 | 30,00 | 175,86 | 5 |
| | | 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 | |

УТВЕРЖДАЮ:

директор ГБОУ ООШ № 27 г. Сызрани

И.И.Белецких

МЕНЮ на 13 декабря 2022 г.

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (Ккал) | № рецептуры |
|--------------------|---|--|------------------|-------|--------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 1 День 2 | Завтрак | 180/20 | 15,14 | 10,76 | 24,33 | 255 | 235 |
| | | Пудинг из творога со сгущенным молоком | | | | | |
| | | 60 | 6,3 | 9,1 | 19,4 | 185,3 | 16 |
| | Бутерброд с сыром | 180 | 3,39 | 3,5 | 23,35 | 138,28 | 38 |
| | Какао на молоке | 440 | 12,5 | 14,7 | 52,5 | 389,77 | |
| | Итого за завтрак: | 100 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75 | 401 |
| 2 завтрак | Кефир | 100 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75 | |
| | Итого за 2 завтрак: | | | | | | |
| Обед | Отварная свекла порционно | 200 | 3,9 | 4,9 | 16,8 | 120,8 | 31 |
| | Суп -харчо с мясом | 80 | 10,6 | 3,7 | 7,9 | 108 | 255 |
| | Котлета рыбная запеченная | 100 | 2,4 | 3,5 | 24,4 | 139,8 | 315 |
| | Рис отварной | 180 | 0,16 | 0,16 | 21,85 | 86,83 | 396 |
| | Компот из сушеных фруктов с витамином С | 40 | 3,24 | 0,48 | 18,5 | 88 | 2 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,95 | 0,3 | 12 | 57 | 1 |
| | Итого за обед: | 700 | 37,98 | 39,75 | 165,05 | 1133,36 | |
| Уплотненный | Каша пшенично-рисовая молочная | 200 | 6,32 | 10,18 | 26,34 | 223,16 | 3 |



УТВЕРЖДАЮ:

директор ГБОУ ООШ № 27 г. Сызрани

И.И.Белецких

МЕНЮ на 14 декабря 2022 г.

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (Ккал) | № рецептуры |
|---------------------|--|------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 1 День 3 | Завтрак | | | | | | |
| | 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 |

УТВЕРЖДАЮ:

директор ГБОУ ООШ № 27 г. Сызрани

И.И.Белецких



МЕНЮ на 15 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 | 200 | 6,33 | 8,9 | 25,49 | 207,3 | 2 |
| | Бутерброд с маслом Чай с сахаром | 30/10 180 | 7,6 0,16 | 11,8 - | 21,22 14,9 | 173,2 56,87 | 16 392 |
| 2 завтрак | Итого за завтрак: | 420 | 18,2 | 24,8 | 73,71 | 540,50 | |
| | Кефир | 100 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75 | 401 |
| Обед | Итого за 2 завтрак: | 100 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75 | |
| | 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 |
| У плотный полдник | Хлеб ржаной | 30 | 1,95 | 0,3 | 12 | 57 | 1 |
| | Итого за обед: | 650 | 28,45 | 22,74 | 81,99 | 690,66 | |
| | Ватрушка с повидлом | 100 | 13,17 | 7,83 | 1,69 | 288,57 | 14 |
| | Сок | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 85,34 | 399г |

УТВЕРЖДАЮ:

директор ГБОУ ООШ № 27 г. Сызрани

И.И.Белецких

МЕНЮ на 16 декабря 2022 г.

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность (Ккал) | № рецептуры |
|--------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|---------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | 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 | |
| | | 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 | | |
| | | 40 | 1,33 | 6,18 | 7,79 | 92,1 | 11 | |
| | | 200 | 9,9 | 7,2 | 13,7 | 160 | 20 | |
| | | 180 | 9,09 | 6,5 | 16,49 | 161 | 29 | |
| | | 180 | 1,04 | - | 26,96 | 107,4 | 376 | |
| | Салат из репчатого лука | 40 | 3,24 | 0,48 | 18,5 | 88 | 2 | |
| | Борщ с мясом | 30 | 1,95 | 0,3 | 12 | 57 | 1 | |
| | Картофель тушеный с курицей | | | | | | | |
| | Компот из сушеных фруктов с витамином С | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | | | | | | | |
| | 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 |
| | 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: | 420 | 12,08 | 2,58 | 97,62 | 559,87 | |
| | Итого за день: | | 75,46 | 51,32 | 284,49 | 1919,16 | |