

УТВЕРЖДАЮ:

директор ГБОУ ООШ № 27 г.Сызрани

\_\_\_\_\_ И.И.Белецких

МЕНЮ на 13 февраля 2022 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b> <b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>	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
	<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 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
	<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 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>	