

УТВЕРЖДАЮ:

директор ГБОУ ООШ № 27 г.Сызрани

\_\_\_\_\_ И.И.Белецких

МЕНЮ на 17 февраля 2023 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога	180	22,71	16,14	36,49	332,5	235
	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
	Какао на молоке	180	3,39	3,5	23,35	138,28	38
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>430</b>	<b>34,28</b>	<b>36,75</b>	<b>85,03</b>	<b>674,43</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>	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
	Бифштекс натуральный «Рубленный»	62	12,7	8,43	0	127,1	285
	Соус сметанный с томатом и луком	30	1,91	5,87	7,97	92,3	357
	Картофельное пюре	150	2,04	3,2	13,63	91,5	321
	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><i>Итого за обед:</i></b>	<b>732</b>	<b>34,11</b>	<b>31,66</b>	<b>100,55</b>	<b>785,4</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	Каша рисовая молочная	200	5,9	9,27	43,42	237,84	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
	<b><i>Итого за полдник:</i></b>	<b>530</b>	<b>10,29</b>	<b>10,33</b>	<b>97,62</b>	<b>475,91</b>	
	<b><i>Итого за день:</i></b>		<b>83,03</b>	<b>82,49</b>	<b>289,2</b>	<b>2010,74</b>	