

УТВЕРЖДАЮ:

директор ГБОУ ООШ № 27 г.Сызрани

\_\_\_\_\_ И.И.Белецких

МЕНЮ на 22 февраля 2023 г.

| Прием пищи       | Наименование блюда                          | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(Ккал) | № рецептуры |
|------------------|---|------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|-------------|
|                  |   |            | Б                | Ж            | У             |                                      |             |
| <b>Неделя 2</b>  |   |            |                  |              |               |                                      |             |
| <b>День 3</b>    |   |            |                  |              |               |                                      |             |
| <b>Завтрак</b>   | Омлет натуральный                           | 80         | 7                | 13,58        | 1,35          | 206,3                                | 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          |
|                  | <b>Итого за завтрак:</b>                    | <b>420</b> | <b>17,19</b>     | <b>23,30</b> | <b>106,75</b> | <b>583,48</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 клецками, с мясом                     | 200        | 11,54            | 8,49         | 8,51          | 206,82                               | 34          |
|                  | Запеканка рисовая с печенью                 | 200        | 17,59            | 13           | 20,51         | 323                                  | 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           |
|                  | <b>Итого за обед:</b>                       | <b>650</b> | <b>30,44</b>     | <b>25,65</b> | <b>95,75</b>  | <b>761,65</b>                        |             |

|                                |                                 |                   |                     |                     |                      |                       |     |
|--------------------------------|---------------------------------|-------------------|---------------------|---------------------|----------------------|-----------------------|-----|
| <b>Уплотненный<br/>полдник</b> | Каша пшенная молочная           | 200               | 16,76               | 10,42               | 25,86                | 257,94                | 11  |
|                                | 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>19,35</i></b> | <b><i>10,78</i></b> | <b><i>54,66</i></b>  | <b><i>380,81</i></b>  |     |
|                                | <b><i>Итого за день:</i></b>    |                   | <b><i>71,33</i></b> | <b><i>63,48</i></b> | <b><i>278,15</i></b> | <b><i>1800,84</i></b> |     |