

УТВЕРЖДАЮ:

и.о.директора ГБОУ ООШ № 27 г.Сызрани

О.В.Лебедева

МЕНЮ на 6 апреля 2022 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>340</b>	<b>19,09</b>	<b>30,8</b>	<b>48,4</b>	<b>501,22</b>	
2 завтрак	Кефир	100	4,35	3,75	6	75	401
Обед	<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6</b>	<b>75</b>	
	Огурец маринованный порционно	30	0,24	0,03	0,51	3,9	
	Рассольник с мясом	200	8	12	41,75	255,2	75
	Шлов из курицы	180	11,34	12,33	33,84	294,3	91
	Компот из свежих яблок 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
Уплотненный полдник	<b>Итого за обед:</b>	<b>660</b>	<b>25,81</b>	<b>25,14</b>	<b>133,56</b>	<b>805,80</b>	
	Пудинг из творога со сгущенным молоком	150	22,71	16,14	36,49	382,5	235
	Батон	30	2,43	0,36	13,9	66	125
	Чай с сахаром	180	0,16	-	14,9	56,87	392
	Яблоко	120	1,8	0,6	25,2	115,2	368
<b>Итого за полдник:</b>	<b>480</b>	<b>25,3</b>	<b>16,5</b>	<b>65,29</b>	<b>505,37</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>73,1</b>	<b>74,94</b>	<b>251,45</b>	<b>1863,06</b>		