



и.о.директора ГБОУ ООШ № 27 г. Сызрани
 О.В. Лебедева

МЕНЮ на 7 апреля 2022 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 4 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
	Кофейный напиток на молоке	180	4,4	5	21,4	145,3	37
	Итого за завтрак:	420	18,2	24,8	73,71	540,50	
2 завтрак	Кефир	100	4,35	3,75	6	75	401
	Итого за 2 завтрак:	100	4,35	3,75	6	75	
Обед	Огурец свежий порционно	50	0,4	0,05	1,25	7	
	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
	Гороховое пюре	100	60,8	14,4	109,4	341	161
	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
Уплотненный полдник	Итого за обед:	650	28,45	22,74	81,99	690,66	
	Каша рисовая молочная	200	5,9	9,27	43,42	287,84	6
	Батон	30	2,43	0,36	13,9	66	125
	Чай с сахаром	180	0,16	-	14,9	56,87	392
	Итого за полдник:	410	8,49	9,63	72,22	410,71	
	Итого за день:		59,49	60,92	233,92	1716,87	