

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



МЕНЮ на 8 апреля 2022 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>	Каша пшенно-рисовая молочная	200	6,32	10,18	26,34	223,16	3
	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>17,31</b>	<b>25,48</b>	<b>70,91</b>	<b>534,64</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>	Щи из свежей капусты с мясом	200	11,54	8,49	8,51	156,82	67
	Котлета рубленая	80	12,42	9,42	12,85	185,33	282
	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>41,72</b>	<b>19,51</b>	<b>109,96</b>	<b>749,65</b>	
	<b>Уплотненный полдник</b>	Плюшка обыкновенная	100	9,28	1,98	52,22	395,33
	Сок	200	0,5	-	12,7	52,56	399 д
	Яблоко	120	1,8	0,6	25,2	115,2	368
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>420</b>	<b>12,08</b>	<b>2,58</b>	<b>97,62</b>	<b>559,87</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>75,46</b>	<b>51,32</b>	<b>284,49</b>	<b>1819,16</b>	