

УТВЕРЖДАЮ:

директор ГБОУ ООШ №27 г.Сызрани

МЕНЮ на 12 апреля 2022 г.

И.И.Белецких

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 2 Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,04	5,6	18,2	147,6	93
	Бутерброд с сыром	60	6,3	9,1	19,4	185,3	16
	Чай с сахаром	180	0,16	-	14,9	56,87	392
	Итого за завтрак:	440	12,5	14,7	52,5	389,77	
2 завтрак	Кефир	100	4,35	3,75	6	75	401
	Итого за 2 завтрак:	100	4,35	3,75	6	75	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,5	3	1,8	37,1	15
	Суп-харчо с мясом	200	3,9	4,9	16,8	120,8	31
	Котлета рыбная запеченная	80	10,6	3,7	7,9	108	255
	Рис отварной	100	2,4	3,5	24,4	139,8	315
	Компот из сушеных фруктов с витамином С	180	0,16	0,16	21,85	86,83	396
	Итого за обед:	680	35,25	16,04	103,25	637,53	
Уплотненный ПОЛДНИК	Каша пшеничная молочная	200	6,76	10,42	25,86	224,94	11
	Батон	30	2,43	0,36	13,9	66	
	Какао на молоке	180	3,39	3,5	23,35	138,28	38
	Итого за полдник:	410	21,58	14,28	63,11	429,22	
	Итого за день:		72,23	47,52	223,06	1807,19	