УТВЕРЖДАЮ:

и.о.директора ГБОУ ООШ № 27 г.Сызрани

\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.В.Лебедева

Меню на 05.04.2022 г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Прием пищи*** | ***Наименование блюда*** | ***Вес блюда*** | ***Пищевые вещества*** | | | ***Энергетическая ценность (Ккал)*** | ***№ рецептуры*** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Неделя 1 День 2** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Суп молочный с рисом | 200 | 6,04 | 5,6 | 18,2 | 147,6 | 93 |
|  | Бутерброд с сыром | 60 | 6,3 | 9,1 | 19,4 | 185,3 | 1б |
| 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 | 0,49 | 3 | 1,86 | 37,1 | 15 |
|  | Суп гороховый с мясом | 200 | 13,4 | 13,6 | 63,4 | 395,1 | 66 |
| Запеканка вермишелевая с печенью | 200 | 15,22 | 7,3 | 23,77 | 297,54 | 59 |
| 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 |
| ***Итого за обед:*** | ***700*** | ***37,98*** | ***39,75*** | ***165,05*** | ***1133,36*** |  |
| **Уплотненный полдник** | Рыба тушенная с овощами | 100 | 24,7 | 10,06 | 11,6 | 239,07 | 247 |
|  | Каша гречневая рассыпчатая | 100 | 5,73 | 4,06 | 25,76 | 162,5 | 313 |
| 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*** | ***31,04*** | ***14,37*** | ***54,4*** | ***474,77*** |  |
| ***Итого за день:*** |  | ***84,42*** | ***86,02*** | ***276,15*** | ***1875,37*** |  |