



УТВЕРЖДАЮ:

директор ГБОУ ООШ № 27 г. Сызрани

И.И.Белецких

МЕНЮ на 19 апреля 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	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	0,49	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 тушеная 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	