УТВЕРЖДАЮ:

директор ГБОУ ООШ № 27 г.Сызрани

\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.И.Белецких

МЕНЮ на 19 октября 2022 г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Прием пищи*** | ***Наименование блюда*** | ***Вес блюда*** | ***Пищевые вещества*** | | | ***Энергетическая ценность (Ккал)*** | ***№ рецептуры*** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Неделя 1**  **День 3** |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 | 1б |
| Чай с сахаром | 180 | 0,16 | - | 14,9 | 56,87 | 392 |
| ***Итого за завтрак:*** | ***340*** | ***19,09*** | ***30,8*** | ***48,4*** | ***501,22*** |  |
| **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 капусты и моркови | 60 | 1,65 | 7,09 | 4,91 | 90,77 | 13 |
|  | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200 | 5,76 | 5,96 | 12,22 | 126,8 | 83 |
| Запеканка вермишелевая с печенью | 200 | 15,22 | 7,3 | 23,77 | 297,54 | 59 |
| Компот из свежих яблок 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:*** | ***660*** | ***25,81*** | ***25,14*** | ***133,56*** | ***805,80*** |  |
| **Уплотненный полдник** | Сельдь с луком, растительным маслом | 70 | 12,38 | 12,03 | 41,69 | 165,91 | 28 |
|  | Картофельное пюре | 150 | 2,04 | 3,2 | 13,36 | 91,5 | 321 |
|  | Батон | 30 | 2,43 | 0,36 | 13,9 | 66 |  |
| Чай с сахаром | 180 | 0,16 | - | 14,9 | 56,87 | 392 |
| ***Итого за полдник:*** |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за день:*** |  | ***73,1*** | ***74,94*** | ***251,45*** | ***1863,06*** |  |