УТВЕРЖДАЮ:

директор ГБОУ ООШ № 27 г.Сызрани

\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.И.Белецких

МЕНЮ на 20 октября 2022 г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Прием пищи*** | ***Наименование блюда*** | ***Вес блюда*** | ***Пищевые вещества*** | | | ***Энергетическая ценность (Ккал)*** | ***№ рецептуры*** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Неделя 1**  **День 4** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Каша геркулесовая молочная | 200 | 6,33 | 8,9 | 25,49 | 207,3 | 2 |
|  | 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:*** | ***420*** | ***18,2*** | ***24,8*** | ***73.71*** | ***540,50*** |  |
| **2 завтрак** | Кефир | 100 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75 | 401 |
|  | ***Итого за 2 завтрак:*** | **100** | **4,35** | **3,75** | **6** | **75** |  |
| **Обед** | Суп-лапша с курицей | 200/15 | 15,1 | 5,35 | 40,95 | 266,73 | 87 |
|  | Капуста тушеная с мясом | 200 | 9,0 | 7,5 | 7,36 | 255 | 22 |
| 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:*** | ***650*** | ***28,45*** | ***22,74*** | ***81,99*** | ***690,66*** |  |
| **Уплотненный полдник** | Ватрушка с повидлом | 100 | 13,17 | 7,83 | 1,69 | 288,57 | 14 |
|  | Сок | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 85,34 | 399г |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за полдник:*** |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за день:*** |  | ***59,49*** | ***60,92*** | ***233,92*** | ***1716,87*** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |