УТВЕРЖДАЮ:

директор ГБОУ ООШ № 27 г.Сызрани

\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.И.Белецких

МЕНЮ на 21 октября 2022 г.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Прием пищи*** | ***Наименование блюда*** | ***Выход блюда*** | ***Пищевые вещества*** | ***Энергетическая ценность (Ккал)*** | ***№ рецептуры*** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Неделя 1****День 5** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Запеканка из творога | 150 | 22,71 | 16,14 | 36,49 | 382,5 | 235 |
|  | Соус молочный сладкий | 30 | 0,58 | 1,31 | 3,97 | 30,45 | 351 |
|  | Бутерброд с маслом | 30/10 | 7,6 | 11,8 | 21,22 | 173,2 | 1б |
| Какао на молоке | 180 | 3,39 | 3,5 | 23,35 | 138,28 | 38 |
| ***Итого за завтрак:*** | ***420*** | ***17,31*** | ***25,48*** | ***70,91*** | ***534,64*** |  |
| **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 репчатого лука | 40 | 1,33 | 6,18 | 7,79 | 92,1 | 11 |
|  | Борщ с мясом | 200 | 9,9 | 7,2 | 13,7 | 160 | 20 |
| Картофель тушеный с курицей | 180 | 9,09 | 6,5 | 16,49 | 161 | 29 |
| Компот из сушеных фруктов с витамином С | 180 | 1,04 | - | 26,96 | 107,4 | 376 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,24 | 0,48 | 18,5 | 88 | 2 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,95 | 0,3 | 12 | 57 | 1 |
| ***Итого за обед:*** | ***630*** | ***41,72*** | ***19,51*** | ***109,96*** | ***749,65*** |  |
| **Уплотненный полдник** | Каша рисовая молочная | 200 | 5,9 | 9,27 | 43,42 | 287,84 | 6 |
|  | Батон | 30 | 2,43 | 0,36 | 13,9 | 66 |  |
| Чай с сахаром | 180 | 0,16 | - | 14,9 | 56,87 | 392 |
| Яблоко | 120 | 1,8 | 0,6 | 25,2 | 115,2 | 368 |
| ***Итого за полдник:*** | ***420*** | ***12,08*** | ***2,58*** | ***97,62*** | ***559,87*** |  |
| ***Итого за день:*** |  | ***75,46*** | ***51,32*** | ***284,49*** | ***1919,16*** |  |