

УТВЕРЖДАЮ:

директор ГБОУ ООШ № 27 г.Сызрани

_____ И.И.Белецких

МЕНЮ на 10 января 2023 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 2							
Завтрак	Запеканка из творога	130	22,8	15,66	17,45	321,1	237
	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	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 свеклы	40	1,42	6,09	8,36	93,9	33
	Суп-лапша с курицей	200/15	15,1	5,35	40,95	266,73	87
	Тефтеля мясная	50	12,85	14,60	8,74	217,83	286
	Соус сметанный с томатом	30	0,57	1,76	2,3	27,6	357
	Гороховое пюре	100					
	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:	680	35,25	16,04	103,25	637,53	

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	
	Чай с сахаром	180	0,16	-	14,9	56,87	392
	<i>Итого за полдник:</i>	<i>410</i>	<i>21,58</i>	<i>14,28</i>	<i>63,11</i>	<i>429,22</i>	
<i>Итого за день:</i>		<i>72,23</i>	<i>47,52</i>	<i>223,06</i>	<i>1707,19</i>		