

УТВЕРЖДАЮ:

директор ГБОУ ООШ № 27 г.Сызрани

_____ И.И.Белецких

МЕНЮ на 11 января 2023 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 3							
Завтрак	Омлет натуральный	80	7	13,58	1,35	156,3	215
	Салат из зеленого горошка консервированного	40	1,1	2	2,48	33,44	10
	Бутерброд с маслом	30/10	7,6	11,8	21,22	173,2	16
	Какао на молоке	180	3,39	3,5	23,35	138,28	38
	Итого за завтрак:	420	17,19	23,30	106,75	533,48	
2 завтрак	Кефир	100	4,35	3,75	6	75	401
	Итого за 2 завтрак:	100	4,35	3,75	6	75	
Обед	Суп с клецками, с мясом	200	11,54	8,49	8,51	156,82	34
	Запеканка из печени с рисом	200	17,59	13	20,51	223	57
	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:	650	30,44	25,65	95,75	732,33	

Уплотненный полдник	Каша пшенная молочная	200	6,76	10,42	25,86	224,94	11
	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>460</i>	<i>27,19</i>	<i>16,62</i>	<i>71,45</i>	<i>559,17</i>	
	<i>Итого за день:</i>		<i>77,72</i>	<i>68,07</i>	<i>278,15</i>	<i>1875,65</i>	