

УТВЕРЖДАЮ:

директор ГБОУ ООШ № 27 г.Сызрани

_____ И.И.Белецких

МЕНЮ на 2 ноября 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	16
	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
	<i>Итого за полдник:</i>						
	<i>Итого за день:</i>		73,1	74,94	251,45	1863,06	