

УТВЕРЖДАЮ:

директор ГБОУ ООШ № 27 г.Сызрани

\_\_\_\_\_ И.И.Белецких

МЕНЮ на 22 ноября 2022 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2</b> <b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>440</b>	<b>12,5</b>	<b>14,7</b>	<b>52,5</b>	<b>389,77</b>	
<b>2 завтрак</b>	Кефир	100	4,35	3,75	6	75	401
	<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6</b>	<b>75</b>	
<b>Обед</b>	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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>680</b>	<b>35,25</b>	<b>16,04</b>	<b>103,25</b>	<b>637,53</b>	

<b>Уплотненный полдник</b>	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
	<b><i>Итого за полдник:</i></b>	<b><i>410</i></b>	<b><i>21,58</i></b>	<b><i>14,28</i></b>	<b><i>63,11</i></b>	<b><i>429,22</i></b>	
<b><i>Итого за день:</i></b>		<b><i>72,23</i></b>	<b><i>47,52</i></b>	<b><i>223,06</i></b>	<b><i>1707,19</i></b>		