

УТВЕРЖДАЮ:

директор ГБОУ ООШ № 27 г.Сызрани

_____ И.И.Белецких

МЕНЮ на 24 ноября 2022 г.

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (Ккал) | № рецептуры |
|----------------------------|---|----------------|------------------|--------------|--------------|--------------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 4 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша манная молочная | 200 | 6,2 | 8 | 31,09 | 222 | 4 |
| | Бутерброд с сыром | 60 | 6,3 | 9,1 | 19,4 | 185,3 | 16 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,16 | - | 14,9 | 56,87 | 392 |
| | Итого за завтрак: | 440 | 12,79 | 18 | 59,79 | 449,47 | |
| 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 |
| | Гуляш из отварного мяса | 50 | 12,85 | 14,6 | 8,74 | 217,83 | 277 |
| | Картофельное пюре | 150 | 2,04 | 3,2 | 13,63 | 91,5 | 321 |
| | 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: | 650 | 32,84 | 21,14 | 86,56 | 617,61 | |
| Уплотненный полдник | Сырники из творога со сгущенным молоком | 200/20 | 37,38 | 25,34 | 22,8 | 468 | 418 |
| | 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>430</i> | <i>17,01</i> | <i>15,59</i> | <i>84,12</i> | <i>424,57</i> | |
| | <i>Итого за день:</i> | | <i>64,13</i> | <i>70,36</i> | <i>227,67</i> | <i>1756,65</i> | |
| | | | | | | | |