

УТВЕРЖДАЮ:

директор ГБОУ ООШ № 27 г.Сызрани

_____ И.И.Белецких

МЕНЮ на 30 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 | |