

УТВЕРЖДАЮ:

директор ГБОУ ООШ № 27 г.Сызрани

\_\_\_\_\_ И.И.Белецких

МЕНЮ на 9 января 2022 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2 День 1</b>							
<b>Завтрак</b>	Макароны отварные с сыром	200	12,38	13,34	30,28	290,66	206
	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>460</b>	<b>22,14</b>	<b>34,14</b>	<b>75</b>	<b>642,73</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>	Щи из свежей капусты с рыбными консервами	200	6	8,2	7,3	126,8	22
	Пирожок печеный с картофелем	180	6,83	19,9	29,48	249,18	142
	Компот из сушеных фруктов с витамином С	180	1,04	-	26,96	107,4	376
	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>600</b>	<b>23,83</b>	<b>25,68</b>	<b>89,86</b>	<b>666,4</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	Каша пшленно-рисовая молочная	200	6,32	10,18	26,34	223,16	3
	Батон	30	2,43	0,36	13,9	66	

	Кофейный напиток на молоке	180	4,4	5	21,4	145,3	37
	Яблоко	120	1,8	0,6	25,2	115,2	368
	<b><i>Итого за полдник:</i></b>	<b><i>530</i></b>	<b><i>33,74</i></b>	<b><i>18,29</i></b>	<b><i>85,05</i></b>	<b><i>635,5</i></b>	
	<b><i>Итого за день:</i></b>		<b><i>82,61</i></b>	<b><i>80,61</i></b>	<b><i>254,11</i></b>	<b><i>1995,29</i></b>	