

УТВЕРЖДАЮ:

директор ГБОУ ООШ № 27 г.Сызрани

_____ И.И.Белецких

МЕНЮ на 22 февраля 2023 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 3							
Завтрак	Омлет натуральный	80	7	13,58	1,35	206,3	215
	Салат из зеленого горошка консервированного	40	1,1	2	2,48	33,44	10
	Бутерброд с маслом	30/10	7,6	11,8	21,22	173,2	16
	Какао на молоке	180	3,39	3,5	23,35	138,28	38
	Итого за завтрак:	420	17,19	23,30	106,75	583,48	
2 завтрак	Кефир	100	4,35	3,75	6	75	401
	Итого за 2 завтрак:	100	4,35	3,75	6	75	
Обед	Суп с клецками, с мясом	200	11,54	8,49	8,51	206,82	34
	Запеканка рисовая с печенью	200	17,59	13	20,51	323	57
	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:	650	30,44	25,65	95,75	761,65	

Уплотненный полдник	Каша пшенная молочная	200	16,76	10,42	25,86	257,94	11
	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>410</i>	<i>19,35</i>	<i>10,78</i>	<i>54,66</i>	<i>380,81</i>	
	<i>Итого за день:</i>		<i>71,33</i>	<i>63,48</i>	<i>278,15</i>	<i>1800,84</i>	