

Утверждаю:  
Директор ГБОУ ООШ №7 г.о. Сызрань  
Макарова Л.Н.  
Приказ №29 от «28» февраля 2022 г.

МЕНЮ  
6 ДЕНЬ

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ Г.

ЗАВТРАК

№	Наименование блюда	Выход д\с	Белки	Жиры	Углевод ы	Калории
1	Каша жидкая рисовая молочная на сгущенном молоке с маслом сливочным	200	5,97	6,49	51,83	289,76
2	Чай с лимоном	180/8/10	0,12	0,02	10,2	41
3	Батон нарезной	30	1,19	0,15	7,27	35,02
4	Масло сливочное	10	0,12	8,2	12,04	47,1

2 ЗАВТРАК

1	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6,3	76
2	Кондитерские изделия	13	2,12	0,26	14,76	62,1

ОБЕД

1	Щи из свежей капусты вегетарианский	180	1,21	2,83	5,27	51,37
2	Макаронник с мясом или печенью	150	13,96	9,94	32,8	276,45
3	Кисель из кураги	180	0,8	0,05	25,73	106,56
4	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,33
5	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3
6	Салат овощной /овощи свежие/икра овощная	60	0,95	3,07	7,26	60,4

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК

1	Творожно-пшеничная запеканка	150	11,53	5,3	13,3	145,7
2	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107
3	Батон нарезной	30	1,19	0,15	7,27	35,02
4	Фрукт свежий	120	1,38	0,46	25,8	103,05

	Итого за шестой день сад		56,06	46,97	275,61	1875,99
--	--------------------------	--	-------	-------	--------	---------

