

Утверждаю:
 Директор ГБОУ ООШ №7 г.о. Сызрань

 Макарова Л.Н.
 Приказ №29 от «28» февраля 2022 г.

МЕНЮ
7 ДЕНЬ

« ____ » _____ 20 ____ Г.

ЗАВТРАК

№	Наименование блюда	Выход д\с	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,18	4,69	16,96	130,7
2	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91
3	Батон нарезной	30	1,19	0,15	7,27	35,02
4	Сыр	16	3,68	4,64	0	57,6

2 ЗАВТРАК

1	Сок (нектар) витаминизированный	200	0	0	22	90
2	Кондитерские изделия	13	1,56	0,78	11,52	68,7

ОБЕД

1	Суп картофельный с макаронными изделиями с йодированной солью на курином бульоне	180	6,19	7,85	10,32	120,4
2	Плов из птицы	150	25,44	35,69	24,25	255
3	Компот из изюма	180	0,36	0,09	15,56	68,22
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	Омлет натуральный с картофелем	150	12,75	11,25	17,63	222,75
2	Кисломолочный напиток	180	4,35	3,75	6,3	76
3	Батон нарезной	30	1,19	0,15	7,27	35,02
4	Фрукт	120	3,42	3,71	9,59	146,66

	Итого за седьмой день сад	74,93	79,77	198,66	1660,07	
--	---------------------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--