

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

МЕНЮ
8 ДЕНЬ

« ____ » _____ 20 ____ Г.

ЗАВТРАК

№	Наименование блюда	Выход д\с	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	Каша жидкая ячневая молочная с маслом сливочным	205	4,3	2,1	18,25	109,12
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	Сгущенное молоко (цельное и с сахаром) или сгущёно-варёное молоко	10	0,72	0,85	5,55	32,8

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	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной с йодиров. солью	180	1,44	3,68	12,19	87,84
2	Гороховое пюре	120	12,45	5,8	31,2	219,72
3	Котлеты рубленые	80	12,44	9,24	12,56	183
4	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102
5	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,33
6	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3
7	Салат овощной /овощи свежие/икра овощная	60	0,95	3,07	7,26	60,4

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК

1	Запеканка из творога	180	31,96	21,78	33,04	455,52
2	Повидло	10	0,05	0	9,16	34,7
3	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40
4	Батон нарезной	30	1,19	0,15	7,27	35,02

	Итого за восьмой день сад	83,16	55,15	259,92	1845,57	
--	---------------------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--