



Директор ГБОУ ООШ №7 г.о. Сызрань

Макарова

Приказ №29 от «28» февраля 2020

МЕНЮ
2 ДЕНЬ
«12» 04 20 22 Г.

ЗАВТРАК

№	Наименование блюда	Выход д/с	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	Каша жидкая пшено-рисовая молочная с маслом сливочным	180	6	7,8	19	120,1
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	Сыр	16	3,68	4,64	0	57,6

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	Суп картофельный с клёцками с йодированной солью на курином бульоне	205	1,69	2,54	10,3	70,93
2	Макаронные изделия отварные	120	5,86	6,61	34,16	300
3	Котлеты куриные	75	14,4	3,2	10,1	126,4
4	Соус сметанный	60	0,14	5	5,86	74,1
5	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102
6	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,33
7	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3
8	Сельдь соленая с луком	60	7,08	3,55	0	60

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК

1	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,5
2	Рыба запеченная в омлете	80	8,07	4,47	2,57	0,17
3	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40
4	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,33

Итого за 1 день д/с		60,63	51,04	220,74	1700,2
---------------------	--	-------	-------	--------	--------