

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



МЕНЮ
 9 ДЕНЬ
 « 21 » 04 20 22 Г.

ЗАВТРАК

№	Наименование блюда	Выход д/с	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	Каша жидкая гречневая молочная с маслом сливочным	180	6,28	9,38	22,5	199,8
2	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89
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	Уха с крупой	180	4,2	0,96	9,96	6
2	Пюре картофельное	130	3,06	4,8	20,43	137,5
3	Печень по -строгановски со сметанным соусом	40/30	12,4	12,7	4,83	183,5
4	Кисель из с/м ягод	180	0,16	0,07	24,15	97,92
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	Пирог со с/м горбушей	170	17,5	15	65,3	471
2	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40
3	Фрукт свежий	120	1,38	0,46	25,8	103,05

Итого за девятый день сад		59,58	55	263,83	1741,77
---------------------------	--	-------	----	--------	---------