



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

МЕНЮ  
 5 ДЕНЬ  
 «29» 04 20 22 г.

**ЗАВТРАК**

№	Наименование блюда	Выход д\с	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	Каша жидкая пшеничная молочная с маслом сливочным	180	4,77	3,71	28,43	169
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	Масло сливочное	10	0,12	8,2	12,04	47,1

**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 гренками на мясном бульоне с йодированной солью	200/20	1,87	18,26	13,31	81
2	Каша рассыпчатая гречневая	120	6,89	4,86	30,9	195
3	Гуляш из отварного мяса	80	15,63	16,3	5,24	250
4	Компот из апельсинов	180	0,41	0,09	30,59	125
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	Пирожок печенный с картофельный с луком	150	10,92	18,78	80,88	437
2	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91
3	Яйцо	40	4,8	4	0,3	56,6
4	Фрукт свежий	100	0,92	0,3	17,2	68,7

Итого за пятый день сад		60,5	84,04	322,72	2000,15
-------------------------	--	------	-------	--------	---------