Утверждаю:
Директор ГБОУ ООШ №7 г.о. Сызра
_____Макарова Л
Приказ №29 от «28» февраля 2022

МЕНЮ
3 ДЕНЬ
«25» 05 20 22 г.

ЗАВТРАК

№	Наименование блюда	Выход д/с	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	Омлет натуральный	**170**	15,04	26,92	3,02	314
2	Чай с молоком	**180**	2,67	2,34	14,31	89
3	Батон нарезной	**40**	1,59	0,2	9,69	46,69
4	Повидло	**10**	0,05	0	9,16	34,7

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 мясными фрикадельками с йодированной солью	**180**	4,03	2,18	11,29	81,36
2	Голубцы ленивые с соусом №355	**120/30**	8,61/0,53	6,81/1,5	15,04/2,1	182,29/24,03
3	Компот из свежих яблок	**180**	0,014	0,14	21,49	87,84
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	Пудинг из творога запеченный с маслом сливочным	**150**	22,71	16,14	36,5	382,5
2	Сгущенное молоко (цельное и с сахаром) или сгущёно-варёное молоко	**10**	0,72	0,85	5,55	32,8
3	Кофейный напиток с молоком	**180**	2,85	2,41	14,36	91
4	Фрукт свежий	**120**	1,38	0,46	25,8	103,05

	Итого за 3 день д/с	**58,514**	**56,28**	**226,2**	**1824,99**