

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



МЕНЮ
 9 ДЕНЬ
 « 06 » 06 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 см 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 /овоци свежие/икра овощная | 60 | 0,95 | 3,07 | 7,26 | 60,4 |

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК

| | | | | | | |
|---|----------------------|-----|------|------|------|--------|
| 1 | Пирог со см 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 |
|---------------------------|--|--|-------|----|--------|---------|