



Утверждаю

Директор ГБОУ ООШ №7 г.о. Сызрань

Макарова Л.А.

Приказ №29 от «28» февраля 2022 г.

МЕНЮ

1 ДЕНЬ

« 06 » 06 20 22 Г.

ЗАВТРАК

№	Наименование блюда	Выход д/с	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	Каша жидкая рисовая молочная на сгущенном молоке с маслом сливочным	180	5,37	5,84	46,65	260,78
2	Чай с лимоном	180/8/10	0,12	0,02	10,2	41
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	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной с йодированной солью	180	2,66	2,77	10,46	85,14
2	Запеканка картофельная с печенью	165	10,18	6,25	25,7	206
3	Кисель из кураги	180	0,8	0,05	25,73	106,56
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	30	0,95	3,07	7,26	60,4

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК

1	Омлет натуральный	170	15,04	26,92	3,02	314
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	Фрукт свежий	100	0,92	0,3	17,2	68,7

Итого за 1 день д/с		48,72	58,48	249,25	1662,05
---------------------	--	-------	-------	--------	---------