



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

МЕНЮ  
 3 ДЕНЬ

« 06 » 07 20 22 Г

ЗАВТРАК

№	Наименование блюда	Выход д/с	Белки	Жиры	Углевод ы	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
---------------------	--	--------	-------	-------	---------