



Утверждаю
Директор ГБОУ ООШ №7 г.о. Сызрань
Макарова

Приказ №29 от «28» февраля 20

МЕНЮ
4 ДЕНЬ

«07» 07 20 22 Г.

ЗАВТРАК

№	Наименование блюда	Выход д/с	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	Каша жидкая геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	7,82	4,02	49,16	234
2	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91
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	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6,3	76
2	Кондитерские изделия	13	2,12	0,26	14,76	62,1

ОБЕД

1	Суп крестьянский на мясном бульоне с йодированной солью	180	5,2	18,26	10,13	105,3
2	Рис отварной	100	2,44	3,58	24,45	139,8
3	Соус сметанный	30	0,7	2,5	2,93	37,05
4	Котлеты рыбные с морковью	80	14,4	3,2	10,1	126,4
5	Компот из изюма	180	0,36	0,09	15,56	68,22
6	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,33
5	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК

1	Суфле из моркови с творогом	150	11,5	7	23,3	201,2
2	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40
3	Повидло	10	0,05	0	9,16	34,7
4	Фрукт свежий	120	1,38	0,46	25,8	103,05
5	Батон нарезной	30	1,19	0,15	7,27	35,02
Итого за четвертый день д/с			64,24	51,28	257,65	1609,09