



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 если	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	Каша жидкая геркулесовая молочная с маслом сливочным	160	6,26	3,22	39,32	211
2	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70
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	Кисломолочный напиток	135	3,91	3,38	5,67	68,4
2	Булочки-перекии изделия	13	2,12	0,26	14,76	62,1

ОБЕД

1	Суп крестьянский на мясном бульоне с поджаренной солью	150	4,33	15,21	8,44	87,75
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	60	10,5	4,9	3	99,3
5	Компот из изюма	150	0,3	0,1	13,8	56,9
6	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,7	46,7
7	Хлеб ржаной	36	1,78	0,32	9,02	46,8

МОЛОТЯЩИЙ ПОЛДНИК

1	Суфле из моркови с твердым	150	11,5	7	23,3	201,2
2	Чай с сахаром	150	0,05	0,016	8,32	33,33
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 - если		55,31	48,086	222,84	1425,72
--------------------------------	--	-------	--------	--------	---------