

Утверждаю:
 Директор ГБОУ ООШ №7 г.о. Сызрань
 Климина Л.Н.
 Приказ № 22 от «28» февраля 2023 г.



**МЕНЮ
 7 ДЕНЬ**

«14» 05 2023 Г.

ЗАВТРАК

№	Наименование блюда	Выход д/с	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	Каша жидкая ячневая молочная с маслом сливочным	200	4,18	2,04	18,0	106,48
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	Сок (нектар) витаминизированный	200	0	0	22	90
2	Кондитерские изделия	18	2,16	1,08	15,95	95,12

ОБЕД

1	Суп картофельный с макаронными изделиями с йодированной солью на курином бульоне	180	6,19	7,85	10,32	120,4
2	Плов из птицы	150	25,44	35,69	24,25	255
3	Компот из свежих яблок + вит С	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	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,5
2	Зразы рыбные с яйцом с соусом № 347	80/30	10,95	6,37	13,2	153,61
3	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	6,3	91,2
4	Батон нарезной	30	1,19	0,15	7,56	42,02
5	Фрукт	120	1,38	0,46	25,8	103,05