

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



МЕНЮ
9 ДЕНЬ

«15» 06 2023 Г.

ЗАВТРАК

№	Наименование блюда	Выход д\с	Белки	Жиры	Углеводы	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	Багон 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	Уха с крупой	180\12	4,2	0,96	9,96	126,8
	<i>Сложный гарнир</i>					
2	Капуста тушенная с мясом	70	8,09	8,3	8,72	160,26
3	Картофельное пюре	90	1,83	2,88	12,23	82,5
4	Компот из с/ф. + вит. С	180	0,4	0,02	24,99	102
5	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,33
6	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК

1	Пирог со с\м горбушей	170	17,5	15	65,3	471
2	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40
3	Фрукт свежий	120	1,38	0,46	25,8	103,05

	Итого за девятый день сад		63,15	63,56	246,65	1902,98
--	---------------------------	--	-------	-------	--------	---------