

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



**МЕНЮ  
 10 ДЕНЬ**

«30» 06 2023 Г.

**ЗАВТРАК**

№	Наименование блюда	Выход д\с	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	Каша жидкая пшеничная-рисовая молочная с маслом сливочным	180	4,54	4,64	28,58	176
2	Кофейный напиток с молоком <i>какао с мол.</i>	180	2,85	2,41	14,36	91
3	Батон нарезной	30	1,19	0,15	7,27	35,02
4	Повидло	10	0,05	0	9,16	34,7

**2 ЗАВТРАК**

1	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6,3	76
2	Кондитерские изделия	18	2,16	1,08	15,95	95,12

**ОБЕД**

1	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной на м\б с йодир. солью	180	1,39	3,91	6,79	67,8
2	Тефтели мясные I вариант с соусом №356	80\60	11,78/0,14	12,91/5,0	14,9/5,86	223/74,1
3	Гороховое пюре	120	12,45	5,8	31,2	219,72
4	Компот из кураги + вит С	180	0,8	0,05	25,73	106,56
5	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,33
6	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3
7	Салат овощной /овощи свежие/икра овощная	60	0,95	3,07	7,26	60,4

**УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК**

1	Плюшка НовоМосковская	120	9,45	7,01	61,4	350
2	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40
3	Яйцо	40	4,8	4	0,3	56,6
4	Фрукт свежий	100	0,92	0,3	17,2	68,7

	Итого за десятый день сад		62,83	51,82	268,6	2096,95
--	---------------------------	--	-------	-------	-------	---------