



Утверждаю:

Директор ГБОУ СОШ №7 г.о. Сызрань

Климина Л.Н.

Приказ №рань от 27 » июня 2023 г.

МЕНЮ 1 ДЕНЬ

« 03 » 07 20 23 г.

ЗАВТРАК

№	Наименование блюда	Выход д/с	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	Каша жидкая манная на сгущенном молоке с маслом сливочным	200	5,97	6,49	51,83	289,76
2	Чай с лимоном	180/8/10	2,67	2,34	14,31	89
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	Сок (нектар) витаминизированный	200	0	0	22	90
2	Кондитерские изделия	18	2,16	1,08	15,95	95,12

ОБЕД

1	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной с йодированной солью	180	2,66	2,77	10,46	85,14
2	Картофельное пюре	110	2,24	3,52	14,95	100,83
3	Омлет с картофелем (запеченный)	150	12,75	11,25	17,63	273,52
4	Кисель 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	Сельдь соленая с луком	30	7,08	3,55	0	60

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК

1	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,18	4,69	16,96	130,7
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	Фрукт свежий (банан)	100 200	1,38	0,46	25,8	103,05

Итого за 1 день д/с		53,16	47,9	283,67	1768,45
---------------------	--	-------	------	--------	---------