

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



**МЕНЮ
 6 ДЕНЬ**

«10» 07 2023 Г.

ЗАВТРАК

№	Наименование блюда	Выход д/с	Белки	Жиры	Углевод ы	Калории
1	Каша жидкая рисовая на сгущенном молоке с маслом сливочным	205	6,12	6,65	53,13	297
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	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6,3	76
2	Кондитерские изделия	18	2,16	1,08	15,95	95,12

ОБЕД

1	Суп картофельный с бобовыми с йодированной солью	180	3,95	3,79	11,75	97,02
2	Омлет с картофелем (запеченный)	150	12,75	11,25	17,63	273,52
3	Кисель из кураги + вит С	180	0,8	0,05	25,73	106,56
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	Макаронник с мясом или печенью	150	13,96	9,94	32,8	276,45
2	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107
3	Батон нарезной	30	1,19	0,15	7,27	35,02
4	Фрукт свежий	120	1,38	0,46	25,8	103,05

	Итого за шестой день сад		60,21	54,86	280,17	1834,89
--	--------------------------	--	-------	-------	--------	---------