

Утверждаю:
Директор ГБОУ ООШ №7 г.о. Сызрань
Климина Л.Н.
Приказ № 28/2 от «28» февраля 2023 г.

МЕНЮ
8 ДЕНЬ

«12» 07 2023 Г.

ЗАВТРАК

№	Наименование блюда	Выход д/с	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,18	4,69	16,96	130,7
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	Сгущенное молоко (цельное и с сахаром) или сгущёно-варёное молоко	10	0,72	0,85	5,55	32,8

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 крупой на мясном бульоне с йодиров. солью	180	6,19	7,85	10,32	120,4
2	Каша рассыпчатая гречневая	120	6,89	4,86	30,9	195
3	Котлеты рубленые	80	12,44	9,24	12,56	183
4	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,14	5	5,86	74,1
5	Кисель из свежих (свежезамороженных ягод) +вит.С	180	0,16	0,07	24,15	97,92
6	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,33
7	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3
8	Салат овощной /овоши свежие/икра овощная	60	0,95	3,07	7,26	60,4

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК

1	Запеканка из творога	180	31,96	21,78	33,04	455,52
2	Повидло	10	0,05	0	9,16	34,7
3	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91
4	Батон нарезной	30	1,19	0,15	7,27	35,02
5	Фрукт свежий	100	0,92	0,3	17,2	68,7