



Утверждаю:
Директор ГБОУ ООШ №7 г.о. Сызрань
Климина Л.Н.
июня 2023 г.

**МЕНЮ
2 ДЕНЬ**

« 15 » 08 20 23 Г.

ЗАВТРАК

№	Наименование блюда	Выход д/с	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	Каша жидкая пшено-рисовая молочная с маслом сливочным	200	6,7	8,7	21,1	166,8
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	Сыр	16	3,68	4,64	0	57,6

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 клёцками с йодированной солью на курином бульоне	205	1,69	2,54	10,3	70,93
2	Макаронные изделия отварные	120	5,86	6,61	34,16	300
3	Палочки " Сытные"(полуфабрикат)	62	17,2	7,36	3,2	186,2
4	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,14	5	5,86	74,1
5	Компот из свежих (свежемороженых) ягод + Вит С	180	0,4	0,02	24,99	102
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 /овощи свежие/икра овощная	60	0,95	3,07	7,26	60,4

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК

1	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,5
2	Рыба запеченная в омлете	100	10,07	5,59	3,21	170
3	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40
4	Батон нарезной	30	1,19	0,15	7,27	35,02

	Итого за 1 день д/с		67,32	49,14	220,22	1850,62
--	---------------------	--	-------	-------	--------	---------