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

**МЕНЮ**
**6 ДЕНЬ**

«21» 08 20 23 Г.

**ЗАВТРАК**

| № | Наименование блюда | Выход д\с | Белки | Жиры | Углеводы | 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** |