



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

**МЕНЮ
3 ДЕНЬ**

«05» 07 20 23 Г.

ЗАВТРАК

№	Наименование блюда	Выход д/с	Белки	Жиры	Углевод ы	Калории
1	Каша жидкая гречневая молочная с маслом сливочным	200	6,98	10,42	44,4	278,66
2	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89
3	Батон нарезной	30	1,59	0,2	9,69	46,69
4	Повидло	10	0,05	0	9,16	34,7

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	Суп картофельный с мясными фрикадельками с йодированной солью	180	4,03	2,18	11,29	81,36
2	Голубцы ленивые с соусом №355	120/30	8,61/0,53	6,81/1,5	15,04/2,1	182,29/24,03
3	Компот из с/ф. + вит. С	180	0,4	0,02	24,99	102
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 /овоши свежие/икра овощная	60	0,95	3,07	7,26	60,4

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК

1	Ватрушка с творогом	170	15,67	9,32	52,52	273,6
2	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107
3	Фрукт свежий	120	1,38	0,46	25,8	103,05

Итого за 3 день д/с		53,254	41,53	301,08	1690,37
---------------------	--	--------	-------	--------	---------