

Утверждаю:
 Директор ГБОУ ООШ №7 г.о. Сызрань
 Климина Л.Н.
 Приказ № 22 от «28» февраля 2023 г.



**МЕНЮ
4 ДЕНЬ**

« 31 » 08 20 23 Г.

ЗАВТРАК

№	Наименование блюда	Выход д/с	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	Каша жидкая геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	7,82	4,02	49,16	234
2	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91
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 крестьянский с крупой на мясном бульоне с йодированной солью	180	5,2	18,26	10,13	105,3
2	Картофельная запеканка с мясом или печенью	165	10,18	6,25	25,7	206
3	Компот из свежих яблок + вит С	180	0,014	0,14	21,49	87,84
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	Омлет натуральный	170	15,04	26,92	3,02	314
2	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40
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 четвёртый день д/с		61,014	72,11	230,81	1702,98
-----------------------------	--	--------	-------	--------	---------