

Утверждаю:
 Директор ГБОУ ООШ №7 г.о. Сызрань
 Аттаев И.Б.
 Приказ № _____ от «31» августа 2023 г.

**МЕНЮ
 2 ДЕНЬ**

« 12 » 09 2023 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 клецками 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	Котлеты куриные	75	14,4	3,2	10,1	126,4
4	Соус сметанный с луком	30	0,7	2,5	2,93	37,05
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	80	8,07	4,47	2,57	102
3	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40
4	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,33

Итого за 1 день д/с			55,8	49,78	228,36	1700,2
---------------------	--	--	------	-------	--------	--------