

Утверждаю:
 Директор ГБОУ ООШ №7 г.о. Сызрань
 Аттаев И.Б.
 каз № 116 от «31» августа 2023 г.

259,89 1811,49

**МЕНЮ
5 ДЕНЬ**

«27» 10 20 23 Г.

ЗАВТРАК

| № | Наименование блюда | Выход д/с | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|---|---|-----------|-------|------|----------|---------|
| 1 | Каша жидкая пшеничная молочная с маслом сливочным | 180 | 4,77 | 3,71 | 28,43 | 169 |
| 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 | Сгущенное молоко (цельное и с сахаром) или сгущёно-варёное молоко | 10 | 0,72 | 0,85 | 5,55 | 32,8 |

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 гренками на мясном бульоне с йодированной солью | 200/20 | 1,87 | 18,26 | 13,31 | 81 |
| 2 | Каша рассыпчатая гречневая | 120 | 6,89 | 4,86 | 30,9 | 195 |
| 3 | Гуляш из отварного мяса | 80/80 | 15,63 | 16,3 | 5,24 | 250 |
| 4 | Компот из свежих (свежезамороженных ягод) +вит.С | 180 | 0,4 | 0,02 | 24,99 | 102 |
| 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 | Пирожок печенный картофельный с луком | 150 | 10,92 | 18,78 | 80,88 | 437 |
| 2 | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 |
| 3 | Яйцо | 40 | 4,8 | 4 | 0,3 | 56,6 |
| 4 | Фрукт свежий | 100 | 0,92 | 0,3 | 17,2 | 68,7 |

| | | | | | |
|-------------------------|--|------|-------|--------|---------|
| Итого за пятый день сад | | 57,1 | 74,35 | 298,66 | 1881,94 |
|-------------------------|--|------|-------|--------|---------|