

Утверждаю:  
Директор ГБОУ ООШ №7 г.о. Сызрань  
Атгаев И.Б.  
Приказ № 11/16 от «31» августа 2023 г.

**МЕНЮ  
4 ДЕНЬ**

« 09 » 11 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	260
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 крестьянский на мясном бульоне с йодированной солью	180	5,2	18,26	10,13	105,3
2	Пюре картофельное	130	3,06	4,8	20,43	137,5
3	Соус сметанный с луком	30	0,7	2,5	2,93	37,05
4	Котлеты рыбные с морковью	80	14,4	3,2	10,1	126,4
5	Компот из сухофруктов + Вит С	180	0,4	0,02	24,99	102
6	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,33
5	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3

**УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК**

1	Бефстроганов из отварного мяса с соусом 354	80	10,34	8,27	2,19	218
2	Рис отварной	100	2,44	3,58	24,45	139,8
3	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40
4	Фрукт свежий	120	1,38	0,46	25,8	103,05
5	Батон нарезной	30	1,19	0,15	7,27	35,02