

Утверждаю:  
 Директор ГБОУ ООШ №7 г.о. Сызрань  
 Аттаев И.Б.  
 Приказ № 119/6 от «31» августа 2023 г.

**МЕНЮ  
 6 ДЕНЬ**

«27» 11 2023 Г.

**ЗАВТРАК**

№	Наименование блюда	Выход д/с	Белки	Жиры	Углевод ы	Калории
1	Каша жидкая рисовая на сгущенном молоке с маслом сливочным	205	6,12	6,65	53,13	297
2	Чай с лимоном	180/8/10	2,67	2,34	14,31	89
3	Батон нарезной	30	1,19	0,15	7,27	35,02
4	Масло сливочное	10	0,12	8,2	12,04	47,1

**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**

*Уха с крупой*

1	Суп с рыбными консервами	180	6,19	6,77	10,32	120,42
2	Запеканка картофельная с мясом или печенью	165	10,23	6,25	26	206
3	Кисель из кураги + вит С	180	0,8	0,05	25,73	106,56
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**

*Тироз с горбушей*

1	Омлет с картофелем (запеченный)	150	12,75	11,25	17,63	273,52
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	Фрукт свежий	120	1,38	0,46	25,8	103,05

	Итого за шестой день сад		58,72	54,15	271,94	1787,84
--	--------------------------	--	-------	-------	--------	---------