

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

**МЕНЮ
7 ДЕНЬ**

« 31 » 10 20 23 Г.

ЗАВТРАК

| № | Наименование блюда | Выход ясли | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|---|---|---------------|-------|------|----------|---------|
| 1 | Каша жидкая ячневая молочная с маслом сливочным | 160 | 4,01 | 2,06 | 25,19 | 135 |
| 2 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,34 | 2 | 10,63 | 70 |
| 3 | Батон нарезной | 30 | 1,19 | 0,15 | 7,27 | 35,02 |
| 4 | Сыр | 10 | 2,53 | 3,19 | 0 | 39,6 |

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 макаронными изделиями с йодированной солью на курином бульоне | 150 | 5,16 | 6,54 | 8,6 | 99,75 |
| 2 | Плов из птицы | 100 | 16,96 | 23,79 | 3,92 | 170 |
| 3 | Компот из свежих яблок + вит С | 150 | 0,12 | 0,12 | 17,91 | 73,2 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,59 | 0,2 | 9,7 | 46,7 |
| 5 | Хлеб ржаной | 36 | 1,78 | 0,32 | 9,02 | 46,8 |
| 6 | Салат овощной /овощи свежие/икра овощная | 40 | 0,63 | 2,05 | 4,84 | 40,27 |

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК

| | | | | | | |
|---|---|-------|------|-------|-------|--------|
| 1 | Тефтели рыбные тушеные в соусе № 354 | 80\60 | 5,22 | 6,71 | 13,6 | 158,05 |
| 2 | Пюре картофельное | 130 | 2,65 | 4,16 | 17,71 | 119,17 |
| 3 | Чай с сахаром | 150 | 0,05 | 0,016 | 8,32 | 33,33 |
| 4 | Батон нарезной | 30 | 1,19 | 0,15 | 7,27 | 35,02 |
| 5 | Фрукт | 120 | 3,42 | 3,71 | 9,59 | 146,66 |

| | | | | | | |
|--|---------------------------|--|-------|--------|--------|---------|
| | Итого за седьмой день сад | | 50,96 | 55,426 | 190,33 | 1400,67 |
|--|---------------------------|--|-------|--------|--------|---------|