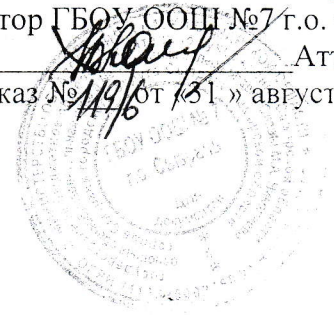


Утверждаю:
Директор ГБОУ ООШ №7 г.о. Сызрань
Аттаев И.Б.
Приказ № 119/6 от 31 августа 2023 г.



**МЕНЮ
1 ДЕНЬ**

« 04 » 12 2023 г.

ЗАВТРАК

| № | Наименование блюда | Выход д/с | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|---|---|-----------|-------|------|----------|---------|
| 1 | Каша жидкая манная на сгущенном молоке с маслом сливочным | 200 | 5,97 | 6,49 | 51,83 | 289,76 |
| 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 | Сок (нектар) витаминизированный | 200 | 0 | 0 | 22 | 90 |
| 2 | Кондитерские изделия | 18 | 2,16 | 1,08 | 15,95 | 95,12 |

ОБЕД

| | | | | | | |
|---|--|-----|------|------|-------|--------|
| 1 | Борщ с фасолью и картофелем со сметаной с йодированной солью | 180 | 2,66 | 2,77 | 10,46 | 85,14 |
| 2 | Картофельное пюре | 110 | 2,24 | 3,52 | 14,95 | 100,83 |
| 3 | Котлеты "Сочные"(полуфабрикат) | 62 | 17,2 | 7,36 | 3,2 | 186,2 |
| 4 | Кисель из кураги + вит С | 180 | 0,8 | 0,05 | 25,73 | 106,56 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,98 | 0,25 | 12,08 | 58,33 |
| 6 | Хлеб ржаной | 45 | 2,97 | 0,54 | 15,03 | 78,3 |
| 7 | Сельдь соленая с луком | 30 | 4,25 | 2,13 | 0 | 36 |

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК

| | | | | | | |
|---|--------------------------------------|-----|------|------|-------|-------|
| 1 | Суп молочный с макаронными изделиями | 180 | 5,18 | 4,69 | 16,96 | 130,7 |
| 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 | 100 | 0,92 | 0,3 | 17,2 | 78,7 |

| | | | | | |
|---------------------|--|----|-------|-------|---------|
| Итого за 1 день д/с | | 58 | 44,63 | 262,1 | 1672,78 |
|---------------------|--|----|-------|-------|---------|