

Утверждаю:
Директор ГБОУ ООШ №7 г.о. Сызрань
Аттаев И.Б.
Приказ №146 от «31» августа 2023 г.

МЕНЮ
3 ДЕНЬ

« 20 » 12 20 23 Г.

ЗАВТРАК

№	Наименование блюда	Выход д/с	Белки	Жиры	Углевод ы	Калории
1	Каша жидкая гречневая молочная с маслом сливочным	180	6,28	9,38	39,96	250,8
2	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89
3	Батон нарезной	30	1,59	0,2	9,69	46,69
4	Повидло	10	0,05	0	9,16	34,7

2 ЗАВТРАК

1	Сок (нектар) витаминизированный	200	0	0	22	90
---	---------------------------------	-----	---	---	----	----

ОБЕД

1	Суп картофельный с мясными фрикадельками с йодированной солью	180	4,03	2,18	11,29	81,36
2	Голубцы ленивые с соусом №355	120/30	8,61/0,53	6,81/1,5	15,04/2,1	182,29/24,03
3	Компот из свежих яблок+ вит С	180	0,014	0,14	21,49	87,84
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

1	Ватрушка с творогом	170	15,67	9,32	52,52	273,6
2	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91
3	Фрукт свежий	120	1,38	0,46	25,8	103,05

	Итого за 3 день д/с	49,574	38,63	279,23	1551,39	49,574
--	---------------------	--------	-------	--------	---------	--------