

Утверждаю:  
 Директор ФБОУ ООШ №7 г.о. Сызрань  
 Агтаев И.Б.  
 Приказ № 119/16 от «31» августа 2023 г.

**МЕНЮ  
6 ДЕНЬ**

«25» 12 2023 Г.

**ЗАВТРАК**

| № | Наименование блюда   | Выход<br>д/с | Белки | Жиры | Углевод<br>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**

|   |   |     |       |       |       |        |
|---|---|-----|-------|-------|-------|--------|
| 1 | Омлет с картофелем (запеченный) <i>Пирог с горошком</i> | 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 |
|--------------------------|--|-------|-------|--------|---------|