

Утверждаю:  
 Директор ГБОУ СОШ №7 г.о. Сызрань  
 Аттаев И.Б.  
 Приказ № 19/6 от «31» августа 2023 г.

**МЕНЮ  
 7 ДЕНЬ**

«26» 12 2023 г.

**ЗАВТРАК**

№	Наименование блюда	Выход д/с	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	Каша жидкая ячневая молочная с маслом сливочным	205	5,69	2,78	24,14	144,32
2	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91
3	Батон нарезной	30	1,19	0,15	7,27	35,02
4	Сыр	16	3,68	4,64	0	57,6

**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 к/б	180	6,19	7,85	10,32	120,4
2	Плов из птицы	150	25,44	35,69	24,25	255
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**

*макаронная с пельменю*

1	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,5
2	Тефтели рыбные тушеные в соусе № 354	80\60	5,22	6,71	13,6	158,05
3	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40
4	Батон нарезной	30	1,19	0,15	7,27	35,02
5	Фрукт <del>банан</del>	120	3,42	3,71	9,59	146,66

	Итого за седьмой день сад		66,064	73,99	235,03	1690,56
--	---------------------------	--	--------	-------	--------	---------