

Утверждаю:
 Директор ГБОУ ООШ №7 г.о. Сызрань
 Аттаев И.Б.
 каз № 196 от «31» августа 2023 г.

259,89 1811,49

**МЕНЮ
 5 ДЕНЬ**

«12» 01 2024 Г.

ЗАВТРАК

№	Наименование блюда	Выход д/с	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	Каша жидкая пшеничная молочная с маслом сливочным	180	4,77	3,71	28,43	169
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	Сгущенное молоко (цельное и с сахаром) или сгущёно-варёное молоко	10	0,72	0,85	5,55	32,8

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 гренками на мясном бульоне с йодированной солью	200/20	1,87	18,26	13,31	81
2	Каша рассыпчатая гречневая	120	6,89	4,86	30,9	195
3	Гуляш из отварного мяса	80/80	15,63	16,3	5,24	250
4	Компот из свежих (свежезамороженных ягод) +вит.С	180	0,4	0,02	24,99	102
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	Пирожок печенный картофельный с луком	150	10,92	18,78	80,88	437
2	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40
3	Яйцо	40	4,8	4	0,3	56,6
4	Фрукт свежий	100	0,92	0,3	17,2	68,7

	Итого за пятый день сад		57,1	74,35	298,66	1881,94
--	-------------------------	--	------	-------	--------	---------