

Утверждаю:
 Директор ГБОУ СОШ №7 г.о. Сызрань
 Атнаев И.Б.
 Приказ № _____ от «31» августа 2023 г.

**МЕНЮ
 10 ДЕНЬ**

«19» 01 2024 Г.

ЗАВТРАК

№	Наименование блюда	Выход д\с	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	Каша жидкая пшениная молочная с маслом сливочным	160	4,04	4,12	25,4	176
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	Повидло	10	0,05	0	9,16	34,7

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

1	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной на м\б с йодир. солью	180	1,39	3,91	6,79	67,8
2	Тефтели мясные 2 вариант с соусом №356	80\80	11,78/0,14	12,91/5,0	14,9/5,86	223/74,1
3	Макаронные изделия отварные	120	5,86	6,61	34,16	300
4	Компот из апельсинов или мандаринов	180	0,41	0,09	30,59	125
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	Салат овощной /овощи свежие/икра овощная	60	0,95	3,07	7,26	60,4

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК

1	Пирог печенный мясной с рисом	120	10,32	6,84	43,56	295,2
2	Чай с молоком	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 десятый день сад		56,22	55,05	276,16	2195,67
--	---------------------------	--	-------	-------	--------	---------