



Утверждаю:

Директор ГБОУ ООШ №7 г.о. Сызрань

Атгаев И.Б.

Приказ №2 от «10» января 2024 г.

**МЕНЮ
3 ДЕНЬ**

«24» 01 2024 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 крестьянский на овощном бульоне с йодированной солью	180	5,2	18,26	10,13	105,3
2	Пюре картофельное	130	3,06	4,8	20,43	137,5
3	Котлеты (полуфабрикат)	62	17,2	7,36	3,2	186,2
4	Компот из сухофруктов + Вит С	180	0,4	0,02	24,99	102
5	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,33

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			58,33	54,8	258,63	1568,17
---------------------	--	--	--------------	-------------	---------------	----------------