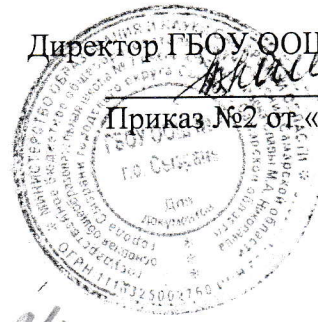


Утверждаю:
 Директор ГБОУ СОШ №7 г.о. Сызрань
 Атгаев И.Б.
 Приказ №2 от «10» января 2024 г.



**МЕНЮ
4 ДЕНЬ**

«15» 01 2024 Г.

ЗАВТРАК

№	Наименование блюда	Выход д/с	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	Каша жидкая геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	7,82	4,02	49,16	260
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	Сыр	16	3,68	4,64	0	57,6

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	Суп картофельный с мясными фрикадельками с йодированной солью	180	4,03	2,18	11,29	81,36
2	Голубцы ленивые с соусом №355	120/30	8,61/0,53	6,81/1,5	15,04/2,1	182,29/24,03
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

1	Бефстроганов из отварного мяса с соусом 354	80	10,34	8,27	2,19	218
2	Рис отварной	100	2,44	3,58	24,45	139,8
3	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40
4	Фрукт свежий	120	1,38	0,46	25,8	103,05
5	Батон нарезной	30	1,19	0,15	7,27	35,02

	Итого за четвёртый день д/с	48,224	35,49	231,35	1532,84	
--	-----------------------------	--------	-------	--------	---------	--