

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

259,89 1811,49

**МЕНЮ  
 5 ДЕНЬ**

«26» 01 2024 Г.

**ЗАВТРАК**

| № | Наименование блюда   | Выход<br>д/с | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|---|--|--------------|-------|------|----------|---------|
| 1 | Каша жидкая пшеничная<br>молочная с маслом<br>сливочным                  | 180          | 4,77  | 3,71 | 28,43    | 169     |
| 2 | Кофейный напиток с<br>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<br>и с сахаром) или сгущёно-<br>варёное молоко | 10           | 0,72  | 0,85 | 5,55     | 32,8    |

**2 ЗАВТРАК**

|   |                                    |     |      |      |       |       |
|---|------------------------------------|-----|------|------|-------|-------|
| 1 | Сок (нектар)<br>витаминизированный | 200 | 0    | 0    | 22    | 90    |
| 2 | Кондитерские изделия               | 18  | 2,16 | 1,08 | 15,95 | 95,12 |

**ОБЕД**

|   |  |        |       |       |       |      |
|---|--|--------|-------|-------|-------|------|
| 1 | Суп картофельный с<br>гренками на мясном бульоне<br>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<br>(свежезамороженных ягод)<br>+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<br>свежие/икра овощная                              | 60     | 0,95  | 3,07  | 7,26  | 60,4 |

**УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК**

|   |  |     |       |       |       |      |
|---|--|-----|-------|-------|-------|------|
| 1 | Пирожок печенный<br>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 |
|--|-------------------------|--|------|-------|--------|---------|