



Утверждаю:

Директор ФБОУ ООШ №7 г.о. Сызрань

Аттаев И.Б.

Приказ №2 от «10» января 2024 г.

МЕНЮ

9 ДЕНЬ

«01» 02 20 24 Г.

ЗАВТРАК

№	Наименование блюда	Выход д\с	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	Омлет натуральный	170	15,04	26,92	3,02	314
2	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89
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	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 бобовыми с йодированной солью на м\б	180	3,95	3,79	11,75	97,02
2	Капуста тушеная	100	8,09	8,3	8,72	160,26
3	Котлеты рубленые	80	12,44	9,24	12,56	183
4	Компот из с/ф. + вит. С	180	0,4	0,02	24,99	102
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	Макаронник с мясом или печенью	150	13,96	9,94	32,8	276,45
2	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40
3	Батон нарезной	30	1,19	0,15	7,27	35,02
4	Фрукт свежий	120	1,38	0,46	25,8	103,05

	Итого за девятый день сад	73,03	71,21	248	1943,27
--	---------------------------	-------	-------	-----	---------