

Утверждаю:
Директор ГБОУ ООШ №7 г.о. Сызрань
Аттаев И.Б.
Приказ № 3 от «29» февраля 2024 г.

МЕНЮ
3 ДЕНЬ

« 03 » 04 20 24 г.

ЗАВТРАК

№	Наименование блюда	Выход д/с	Белки	Жиры	Углевод ы	Калории
1	Каша жидкая гречневая молочная с маслом сливочным	200	6,98	1,42	25	242
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	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	8	91,2
2	Кондитерские изделия	18	2,16	1,08	15,95	95,12

ОБЕД

1	Уха с крупой	180	4,2	0,96	9,96	86
2	Тефтели "Нежные"(полуфабрикат)	62	9,92	5,27	4,02	105
3	Рис отварной	100	2,44	3,58	24,45	139,8
4	Соус сметанный с луком	30	0,7	2,5	2,93	37,05
5	Компот из сухофруктов + Вит С	180	0,4	0,02	24,99	102
6	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,33
7	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3
8	Салат овощной /овощи свежие/икра овощная	60	0,95	3,07	7,26	60,4

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК

1	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,5
2	Рыба запеченная в омлете	90	8,87	4,92	2,82	115
3	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40
4	Батон нарезной	30	1,59	0,2	9,69	46,69

Итого за третий день д/с	55,81	35,67	225,76	1614,78
--------------------------	-------	-------	--------	---------