



Утверждаю:
Директор ГБОУ ООШ №7 г.б. Сызрань
Аттаев И.Б.
Приказ № 25 от «29» февраля 2024 г.

**МЕНЮ
10 ДЕНЬ**

« 19 » 07 20 24 г.

ЗАВТРАК

| № | Наименование блюда | Выход д/с | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|---|---|-----------|-------|------|----------|---------|
| 1 | Каша жидкая пшеничная молочная с маслом сливочным | 200 | 5,04 | 5,16 | 31,76 | 195,55 |
| 2 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 |
| 3 | Батон нарезной | 30 | 1,19 | 0,15 | 7,27 | 35,02 |
| 4 | Повидло | 10 | 0,05 | 0 | 9,16 | 34,7 |

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 крупой на м/б | 180 | 6,19 | 7,85 | 10,32 | 120,4 |
| 2 | Голубцы ленивые с соусом №355 | 120/30 | 11,78/0,14 | 12,91/5,0 | 14,9/5,86 | 223/74,1 |
| 3 | Кисель из кураги + вит С | 180 | 0,8 | 0,05 | 25,73 | 106,56 |
| 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 | Пирожок печенный мясной с рисом | 150 | 13,82 | 9,16 | 58,34 | 395,35 |
| 2 | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 |
| 3 | Яйцо | 40 | 4,8 | 4 | 0,3 | 56,6 |
| 4 | Фрукт свежий | 120 | 1,38 | 0,46 | 25,8 | 103,05 |

| | | | | | | |
|--|---------------------------|--|-------|-------|--------|---------|
| | Итого за десятый день д/с | | 64,08 | 59,03 | 276,24 | 1910,48 |
|--|---------------------------|--|-------|-------|--------|---------|