



Утверждаю:

Директор ГБОУ СОШ №7 г.б. Сызрань

Аттаев И.Б.

Приказ № 2 от «29» февраля 2024 г.

МЕНЮ

1 ДЕНЬ

« 22 » 07 2024 Г.

ЗАВТРАК

№	Наименование блюда	Выход д/с	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	Каша жидкая манная на сгущенном молоке с маслом сливочным	200	5,97	6,49	51,83	289,76
2	Чай с лимоном	180/8/10	2,67	2,34	14,31	89
3	Батон нарезной	30	1,19	0,15	7,27	35,02
4	Масло сливочное	10	0,12	8,2	12,04	47,1

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	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной с йодированной солью	180	2,66	2,77	10,46	85,14
2	Пюре картофельное	110	2,24	3,52	14,95	100,83
3	Котлеты "Сочные" (полуфабрикат)	62	17,2	7,36	3,2	186,2
4	Кисель из кураги + вит С	180	0,8	0,05	25,73	106,56
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	Сельдь соленая с луком	50	7,08	3,55	0	60

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК

1	Омлет натуральный	170	15,04	26,92	3,02	314
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	100	0,92	0,3	17,2	78,7

	Итого за первый день д/с	64,25	63,69	242,33	1789,08
--	--------------------------	-------	-------	--------	---------