



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

**МЕНЮ
7 ДЕНЬ**

«30» 07 2024 Г.

ЗАВТРАК

№	Наименование блюда	Выход д\с	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	Каша жидкая ячневая молочная с маслом сливочным	205	5,69	2,78	24,14	144,32
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	Сыр	16	3,68	4,64	0	57,6

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 макаронными изделиями с йодированной солью на к\б	200	6,88	8,72	11,47	153,8
2	Плов из птицы	150	25,44	35,69	24,25	255
3	Компот из свежих яблок + вит С	180	0,014	0,14	21,49	87,84
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	Суфле куриное с рисом	150	15,4	25,6	6,78	346
2	Сок (нектар) витаминизированный	200	0	0	22	90
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 седьмой день д\с	76,124	89,43	221,45	1766,8	
--	---------------------------	--------	-------	--------	--------	--