



Утверждаю:
 Директор ГБОУ ООШ №7 г.о. Сызрани
Атгаев И.Б.
 Приказ № 25 от «29» февраля 2024 г

**МЕНЮ
7 ДЕНЬ**

« 8 » 10 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 |
|--|---------------------------|--|--------|-------|--------|--------|