



Утверждаю:
 Директор ГБОУ ООШ №7 г.о. Сызрань
 Приказ № 25 от «29» февраля 2024 г.

**МЕНЮ
8 ДЕНЬ**

«9» 10 2024 г.

ЗАВТРАК

№	Наименование блюда	Выход д/с	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,22
2	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107
3	Батон нарезной	30	1,19	0,15	7,27	35,02
4	Сгущенное молоко (цельное и с сахаром) или сгущёно-варёное молоко	10	0,72	0,85	5,55	32,8

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	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180\25	4,99\3,67	2,69\0,26	13,92\0,42	99,8\18,7
2	Зразы рыбные с яйцом с соусом 347	80	10,77\0,36	5,32\2,1	12,1\2,2	139\29,22
3	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,5
4	Кисель из свежих (свежезамороженных ягод) +вит.С	180	0,16	0,07	24,15	97,92
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	Салат овощной /овощи свежие/икра овощная	60	0,95	3,07	7,26	60,4

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК

1	Омлет с картофелем <i>Запеканка из творога</i> (запеченный)	150	12,75	11,25	17,63	273,52
2	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40
3	Батон нарезной <i>пювигло</i>	30	1,19	0,15	7,27	35,02
4	Фрукт свежий	120	1,38	0,46	25,8	103,05

Итого за восьмой день д/с		63	45,96	239,71	1677,12
---------------------------	--	----	-------	--------	---------