



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

**МЕНЮ
9 ДЕНЬ**

«10» 10 2024 Г.

ЗАВТРАК

№	Наименование блюда	Выход д/с	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	Омлет натуральный	170	15,04	26,92	3,02	314
2	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89
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	Сок (нектар) витаминизированный	200	0	0	22	90
2	Кондитерские изделия	18	2,16	1,08	15,95	95,12

ОБЕД

1	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной на м/б с йодир. солью	200	1,39	3,91	6,79	75,33
2	Каша рассыпчатая гречневая	120	6,89	4,86	30,9	195
3	Соус сметанный с луком	30	0,7	2,5	2,93	37,05
4	Котлеты рубленые	80	12,44	9,24	12,56	183
5	Компот из апельсинов. + вит. С	180	0,41	0,09	30,59	125
6	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,33
7	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3
8	Салат овощной /овощи свежие/икра овощная	60	0,95	3,07	7,26	60,4

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК

1	Картошка запеченная с мясом или печенью	150	13,96	9,94	32,8	276,45
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	Фрукт свежий	120	1,38	0,46	25,8	103,05

	Итого за девятый день д/с		71,85	72,55	260,92	1998,67
--	---------------------------	--	-------	-------	--------	---------