



Утвержден
 Директор ГБОУ ООШ №7 г.о. Сызрань
 Атнаев И
 Приказ № 22 от «29» февраля 202

**МЕНЮ
 2 ДЕНЬ**

« 15 » 10 20 24 Г.

ЗАВТРАК

№	Наименование блюда	Выход д\с	Белки	Жиры	Углеводы	Калори
1	Каша жидкая пшено-рисовая молочная с маслом сливочным	200	6,7	8,7	21,1	166,8
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	Сыр	16	3,68	4,64	0	57,6

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 клецками с йодированной солью на курином бульоне	205	1,69	2,54	10,3	70,93
2	Макаронные изделия отварные	120	5,86	6,61	34,16	300
3	Котлеты куриные	75	14,4	3,2	10,1	126,4
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	Ватушка с творогом	150	19,76	11,74	62,5	325,84
2	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91
3	Фрукт свежий	120	1,38	0,46	25,8	103,0

Итого за второй день д/с			74,62	53,15	283,88	1864,
--------------------------	--	--	-------	-------	--------	-------