



Утвержда
Директор ГБОУ ООШ №7 г.б. Сызрь
Аттаев И
Приказ № 25 от «29» февраля 2022

МЕНЮ
10 ДЕНЬ

«20» 12 2024 Г.

ЗАВТРАК

№	Наименование блюда	Выход д/с	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	Каша жидкая пшеничная молочная с маслом сливочным	200	5,04	5,16	31,76	195,55
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	Повидло	10	0,05	0	9,16	34,7

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 крупой на м/б	180	6,19	7,85	10,32	120,4
2	Голубцы ленивые с соусом №355	120\30	11,78/0,14	12,91/5,0	14,9/5,86	223/74,1
3	Кисель из кураги + вит С	180	0,8	0,05	25,73	106,56
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	Пирожок печенный мясной с рисом	150	13,82	9,16	58,34	395,35
2	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107
3	Яйцо	40	4,8	4	0,3	56,6
4	Фрукт свежий	120	1,38	0,46	25,8	103,05

	Итого за десятый день д/с		64,08	59,03	276,24	1910,48
--	---------------------------	--	-------	-------	--------	---------