



Утвержд
 Директор ГБОУ ООШ №7 г.о. Сы
 [Подпись] Аттает
 Приказ № 3 от «29» февраля 20

**МЕНЮ
 3 ДЕНЬ**

«11» 12 2012 г.

ЗАВТРАК

| № | Наименование блюда | Выход д/с | Белки | Жиры | Углевод ы | Калории |
|---|---|--------------|-------|------|--------------|---------|
| 1 | Каша жидкая гречневая молочная с маслом сливочным | 200 | 6,98 | 1,42 | 25 | 242 |
| 2 | Чай с молоком | 180 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 |
| 3 | Батон нарезной | 30 | 1,59 | 0,2 | 9,69 | 46,69 |
| 4 | Повидло | 10 | 0,05 | 0 | 9,16 | 34,7 |

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 | Уха с крупой | 180 | 4,2 | 0,96 | 9,96 | 86 |
| 2 | Тефтели "Нежные"(полуфабрикат) | 62 | 9,92 | 5,27 | 4,02 | 105 |
| 3 | Рис отварной | 100 | 2,44 | 3,58 | 24,45 | 139,8 |
| 4 | Соус сметанный с луком | 30 | 0,7 | 2,5 | 2,93 | 37,05 |
| 5 | Компот из сухофруктов + Вит С | 180 | 0,4 | 0,02 | 24,99 | 102 |
| 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 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,43 | 137,5 |
| 2 | Рыба запеченная в омлете | 90 | 8,87 | 4,92 | 2,82 | 115 |
| 3 | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 |
| 4 | Батон нарезной | 30 | 1,59 | 0,2 | 9,69 | 46,69 |

| | | | | | |
|--------------------------|--|-------|-------|--------|---------|
| Итого за третий день д/с | | 55,81 | 35,67 | 225,76 | 1614,78 |
|--------------------------|--|-------|-------|--------|---------|