



Утверждаю
 Директор ГБОУ ООШ №7 г.о. Сырты
 Приказ № 23 от «29» февраля 2012 г.

**МЕНЮ
 4 ДЕНЬ**

«12» 12 2012 г.

ЗАВТРАК

| № | Наименование блюда | Выход д/с | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|---|--|-----------|-------|------|----------|---------|
| 1 | Каша жидкая геркулесовая молочная с маслом сливочным | 200 | 7,82 | 4,02 | 49,16 | 260 |
| 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 | 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 | Суп картофельный с мясными фрикадельками с йодированной солью | 180 | 4,03 | 2,18 | 11,29 | 81,36 |
| 2 | Жаркое по домашнему | 150 | 18,77 | 5,09 | 14,97 | 180,68 |
| 3 | Компот из свежих яблок+ вит С | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,49 | 87,84 |
| 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 | Запеканка из печени с рисом | 155 | 18,59\0,12 | 7,4\8,2 | 20,51\12,04 | 223\47,1 |
| 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 | Фрукт свежий | 120 | 1,38 | 0,46 | 25,8 | 103,05 |

| | | | | | |
|-----------------------------|--|------|-------|-------|---------|
| Итого за четвёртый день д/с | | 52,9 | 44,93 | 272,3 | 1691,45 |
|-----------------------------|--|------|-------|-------|---------|