



Утверждаю:  
Директор ГБОУ ООШ №7 г.о. Сызрань  
Атгаев И.Б.  
Приказ № \_\_\_\_\_ от «28» декабря 2024 г.

**МЕНЮ  
2 ДЕНЬ**

«14» 01 2025 г.

**ЗАВТРАК**

№	Наименование блюда	Выход д/с	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
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
---	-----------------------	-----	------	-----	---	------

**ОБЕД**

1	Суп картофельный с клёцками с йодированной солью на курином бульоне	205	1,69	2,54	10,3	70,93
2	Макаронные изделия отварные	110	5,4	6,06	31,32	275
3	Котлеты куриные	75	11,25	11,28	5,88	191,25
4	Компот из свежих яблок+ вит С	180	0,14	0,14	21,49	87,84
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	Омлет с картофелем (запеченный)	150	12,75	11,25	17,63	273,52
2	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40
3	Батон нарезной	30	1,19	0,15	7,27	35,02
4	Фрукт свежий	100	0,92	0,3	17,2	78,7

Итого за второй день д/с		59,76	56,78	207,64	1706,91
--------------------------	--	-------	-------	--------	---------