



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

МЕНЮ 7 ДЕНЬ

«10» 01 2025 Г.

ЗАВТРАК

№	Наименование блюда	Выход д/с	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	Каша жидкая ячневая молочная с маслом сливочным	205	5,69	2,78	24,14	144,32
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	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6,3	76
2	Кондитерские изделия	20	2,4	1,2	17,72	125,38

ОБЕД

1	Суп картофельный с макаронными изделиями с йодированной солью на к/б	200	6,88	8,72	11,47	153,8
2	Рагу овощное с курицей (3 вариант)	150	9,55\0,26	12,82\1,26	16,9\2,4	221,17\22,35
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 с рыбными консервами (или со с/м горбушей)	130	13,38	11,47	49,94	360,18
2	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40
3	Яйцо	40	4,8	4	0,3	56,6
4	Фрукт свежий	120	1,38	0,46	25,8	103,05

	Итого за седьмой день д/с	63,17	57,59	246,69	1790,06
--	---------------------------	-------	-------	--------	---------

МЕНЮ