



Утверждаю:
Директор ГБОУ ООШ №7 г.о. Сызрань
Аттаев И.Б.

Приказ № _____ от « 28 » декабря 2024 г.

МЕНЮ 7 ДЕНЬ

« 10 » _____ 01 _____ 20 25 Г.

ЗАВТРАК

№	Наименование блюда	Выход если	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	Каша жидкая ячневая молочная с маслом сливочным	160	4,01	2,06	25,19	135
2	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70
3	Батон нарезной	30	1,19	0,15	7,27	35,02
4	Сыр	10	2,53	3,19	0	39,6

2 ЗАВТРАК

1	Кисломолочный напиток	135	3,91	3,38	5,67	68,4
---	-----------------------	-----	------	------	------	------

ОБЕД

1	Суп картофельный с макаронными изделиями с йодированной солью на курином бульоне	150	5,16	6,54	8,6	99,75
2	Рагу овощное с курицей (3 вариант)	120	7,22\0,26	9,75\1,26	13\2,4	231,85\22,3 5
3	Кисель из кураги+ вит С	150	0,66	0,04	21,44	88,8
4	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,7	46,7
5	Хлеб ржаной	36	1,78	0,32	9,02	46,8
6	Салат овощной /овощи свежие/икра овощная	40	0,63	2,05	4,84	40,27

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	150	0,05	0,016	8,32	33,33
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 сад	50,89	49,886	202,12	1477,7
--	---------------------------	-------	--------	--------	--------