

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



**МЕНЮ
1 ДЕНЬ**

«27» 01 2025 Г.

ЗАВТРАК

№	Наименование блюда	Выход д/с	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	Каша жидкая манная на сгущенном молоке с маслом сливочным	200	5,97	6,49	51,83	289,76
2	Чай с лимоном	180/8/10	2,67	2,34	14,31	89
3	Батон нарезной	30	1,19	0,15	7,27	35,02
4	Масло сливочное	10	0,12	8,2	12,04	47,1

2 ЗАВТРАК

1	Сок (нектар) витаминизированный	180	0	0	19,8	81
2	Кондитерские изделия	20	2,4	1,2	17,72	125,38

ОБЕД

1	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной с йодированной солью	180	2,66	2,77	10,46	85,14
2	Пюре картофельное	110	2,24	3,52	14,95	100,83
3	Тефтели « Нежные» (полуфабрикат)	62	9,92	5,27	4,02	105
4	Кисель из кураги + вит С	180	0,8	0,05	25,73	106,56
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	Сельдь соленая с луком	30	4,25	2,13	0	36

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК

1	Пудинг из творога(запеченный)	150	20,20	14,30	32,40	472,00
2	Соус молочный сладкий	20	0,39	0,9	2,65	20,3
3	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40
4	Фрукт свежий	120	1,38	0,46	25,8	103,05

	Итого за первый день д/с		59,2	48,59	276,08	1872,77
--	--------------------------	--	------	-------	--------	---------