



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

МЕНЮ 3 ДЕНЬ

«29» 01 2025 Г.

ЗАВТРАК

№	Наименование блюда	Выход д/с	Белки	Жиры	Углевод ы	Калории
1	Каша жидкая гречневая молочная с маслом сливочным	200	6,98	1,42	25	242
2	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91
3	Батон нарезной	30	1,59	0,2	9,69	46,69
4	Повидло	10	0,05	0	9,16	34,7

2 ЗАВТРАК

1	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	8	91,2
2	Кондитерские изделия	20	2,4	1,2	17,72	125,38

ОБЕД

1	Уха с крупой с йодированной солью	180	8,91	5,96	9,96	38,66
2	Плов из птицы	150	15	35,69	25,08	264,38
3	Кисель из свежих (свежезамороженных ягод) +вит.С	180	0,16	0,07	24,15	97,92
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	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,5
2	Тефтели рыбные тушеные с соусом 354	80\30	9,86\0,7	5,47\2,5	10,67\2,93	113,3\37,05
3	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	102
4	Батон нарезной	30	1,59	0,2	9,69	46,69

Итого за третий день д/с	64,67	68,3	246,2	1728,5
--------------------------	-------	------	-------	--------