



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

МЕНЮ 4 ДЕНЬ

«30» 01 2025 Г.

ЗАВТРАК

№	Наименование блюда	Выход д/с	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	Каша жидкая геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	7,82	4,02	49,16	260
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	Сок (нектар) витаминизированный	180	0	0	19,8	81
2	Кондитерские изделия	20	2,4	1,2	17,72	125,38

ОБЕД

1	Суп картофельный с мясными фрикадельками с йодированной солью	180	4,03	2,18	11,29	81,36
2	Капуста тушеная с мясом	150	15,23	13,5	14,38	144,67
3	Компот из апельсинов + вит. С	180	0,41	0,09	30,59	125
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	110	2,24	3,52	14,95	100,83
2	Печень по -строгановски	50/30	14,63	12,75	2,375	182,5
3	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91
4	Батон нарезной	30	1,19	0,15	7,27	35,02
	Фрукт свежий	120	1,38	0,46	25,8	103,05

Итого за четвёртый день д/с		66,62	52,12	265,155	1726,46
-----------------------------	--	-------	-------	---------	---------