



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

МЕНЮ 5 ДЕНЬ

«31» _____ 2025 Г.

ЗАВТРАК

№	Наименование блюда	Выход д/с	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	Омлет натуральный	170	15,04	26,92	3,02	314
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	Сгущенное молоко (цельное и с сахаром) или сгущёно-варёное молоко	10	0,72	0,85	5,55	32,8

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	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной на м/б с йодир. солью	200	1,39	3,91	6,79	75,33
2	Котлеты рубленые	80	12,44	9,24	12,56	183
3	Гороховое пюре	120	12,45	5,8	31,2	219,72
4	Компот из сушеных фруктов. + вит. С	180	0,4	0,02	24,99	102
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	Салат овощной /овощи свежие/икра овощная	60	0,95	3,07	7,26	60,4

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК

1	Пирожок печенный картофельный с луком	150	10,92	18,78	80,88	437
2	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40
3	Фрукт свежий	100	0,92	0,3	17,2	78,7

Итого за пятый день д/с		71,03	77,21	272,2	2006,98
-------------------------	--	-------	-------	-------	---------