

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



**МЕНЮ
 10 ДЕНЬ**

« 7 » 12 2025 Г.

ЗАВТРАК

№	Наименование блюда	Выход д/с	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	Каша жидкая пшенная молочная с маслом сливочным	200	5,04	5,16	31,76	195,55
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	Повидло	10	0,05	0	9,16	34,7

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	Рассольник ленинградский на м/б с йодированной солью	180	1,44	3,68	12,19	87,84
2	Голубцы ленивые с соусом №355	120/30	11,78/0,14	12,91/5,0	14,9/5,86	223/74,1
3	Компот из сушеных фруктов. + вит. С	180	0,4	0,02	24,99	102
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	Пирожок печенный мясной с рисом	150	13,82	11,15	58,34	395,35
2	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40
3	Яйцо	40	4,8	4	0,3	56,6
4	Фрукт свежий	120	1,38	0,46	25,8	103,05

Итого за десятый день д/с		55,6	53,77	273,31	1836,62
---------------------------	--	------	-------	--------	---------