



Утверждаю:
Директор ГБОУ ООШ №7 г.о. Сызрань
Атгаев И.Б.
Приказ № 174 от «28» декабря 2024 г.

МЕНЮ 6 ДЕНЬ

«31» 03 2025 Г.

ЗАВТРАК

№	Наименование блюда	Выход д/с	Белки	Жиры	Углевод ы	Калории
1	Каша жидкая рисовая на сгущенном молоке с маслом сливочным	205	6,12	6,65	53,13	297
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	Суп картофельный с бобовыми на овощном бульоне с йодированной солью	180	3,95	3,79	11,75	97,02
2	Макаронные изделия отварные	110	5,4	6,06	31,32	275
3	Тефтели "Нежные"(полуфабрикат)	62	9,92	5,27	4,02	105
4	Компот из свежих яблок + вит С	180	0,014	0,14	21,49	87,84
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	Запеканка из творога со сгущ.молоком	180\15	31,96\1,08	21,78\1,28	33,04\8,33	455,52\49,2
2	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107
3	Фрукт свежий	120	1,38	0,46	25,8	103,05

	Итого за шестой день д/с		75,774	64,37	310,21	2151,16
--	--------------------------	--	--------	-------	--------	---------