



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

МЕНЮ 8 ДЕНЬ

« 5 » 03 20 25 Г.

ЗАВТРАК

№	Наименование блюда	Выход д/с	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,22
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	Сгущенное молоко (цельное и с сахаром) или сгущёно-варёное молоко	10	0,72	0,85	5,55	32,8

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	Суп картофельный с рыбными фрикадельками с йодированной солью	180\25	4,99\3,67	2,69\0,26	13,92\0,42	99,8\18,7
2	Котлеты рыбные любительские с соусом 354	80\30	10,16\0,7	3,9\2,5	9,04\2,93	116,0\37,05
3	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,5
4	Напиток из плодов шиповника+ вит С	180	0,61	0,25	18,67	79
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	Омлет натуральный	170	15,04	26,92	3,02	314
2	Сок (нектар) витаминизированный	180	0	0	19,8	81
3	Батон нарезной	30	1,19	0,15	7,27	35,02
4	Фрукт свежий	120	1,38	0,46	25,8	103,05

Итого за восьмой день д/с	65,65	62,79	228,87	1754,77
---------------------------	-------	-------	--------	---------