



СВЕРЖДАЮ:
 и.о. директора ГБОУ ООШ № 7 г.Сызрани
 О.В.Лебедева

Меню на 04.04.2022 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
Неделя 1 День 1						
Завтрак	Макароны отварные с сыром	200	12,38	13,34	30,28	290,66
	Бутерброд с маслом	30/10	7,6	11,8	21,22	173,2
	Чай с сахаром	180	0,16	-	14,9	56,87
	Итого за завтрак:	420	20,14	25,14	66,4	520,73
2 завтрак	Кефир	100	4,35	3,75	6	75
	Итого за 2 завтрак:	100	4,35	3,75	6	75
Обед	Суп с рыбными консервами	200	8,14	2,08	13,32	120,68
	Пирожок с капустой, яйцом	180	13,4	13,6	63,4	395,1
	Компот из сушеных фруктов с витамином С	180	1,04	-	26,96	107,4
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,48	18,5	88
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12	57
	Итого за обед:	630	27,77	16,4	134,18	767,8
Уплотненный полдник	Запеканка из творога	180	22,8	15,66	17,45	221,1
	Батон	30	2,43	0,36	13,9	66
	Кофейный напиток на молоке	180	4,4	5	21,4	145,3
	Яблоко	120	1,8	0,6	25,2	115,2
	Итого за полдник:	490	32,01	22,97	81,92	578,05
	Итого за день:		84,27	67,01	286,7	1817,25