

Утверждаю:
 Директор ГБОУ/ООЦ №7 г.о. Сызрань
 Агтаев И.Б.
 Приказ № 177 от «28» декабря 2024 г.



9 ДЕНЬ

« 6 » 03 2025 Г.

ЗАВТРАК

№	Наименование блюда	Выход д\с	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	Каша жидкая пшеничная молочная с маслом сливочным	180	4,77	3,71	28,43	169
2	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89
3	Батон нарезной	30	1,19	0,15	7,27	35,02
4	Сыр	16	3,68	4,64	0	57,6

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 гренками на мясном бульоне с йодированной солью	200/20	1,87	18,26	13,31	81
2	Каша рассыпчатая гречневая	120	6,89	4,86	30,9	195
3	Бефстроганов из отварного мяса с соусом №354	60\30	11,63\0,7	9,3\2,5	2,47\2,93	245,25\37,05
4	Кисель из свежих (свежезамороженных ягод) +вит.С	180	0,16	0,07	24,15	97,92
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	Макаронник с печенью или мясом	150	16,35	13,95	30,36	312,82
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	Фрукт свежий	100	0,92	0,3	17,2	78,7

Итого за девятый день д/с		63,99	68,48	266,31	1943,79
---------------------------	--	-------	-------	--------	---------