

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ГБОУ СОШ № 9 г.Сызрани
 Просвирнина Л.В.
 _____ 2022г.

Меню на 21 апреля 2022г.

| Завтрак 1-й завтрак | Выход блюд | | Стоимость | | белки | | жиры | | углеводы | | Ккал | |
|--|-------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|----------------|----------------|
| | до 3-х лет | от 3-до 7 лет | до 3-х лет | от 3-до 7 лет | до 3-х лет | от 3-до 7 лет | до 3-х лет | от 3-до 7 лет | до 3-х лет | от 3-до 7 лет | до 3-х лет | от 3-до 7 лет |
| 1. Каша пшеничная с молоком | 140 | 150 | 7,93 | 9,13 | 3,9 | 4,3 | 6,45 | 7,64 | 11,0 | 13,2 | 108,4 | 141,5 |
| 2. Кофейный напиток с молоком | 170 | 200 | 6,90 | 7,46 | 3,54 | 3,86 | 3,87 | 4,2 | 12,82 | 15,2 | 89,4 | 114,6 |
| 3. Батон с сыром | 40 | 55 | 6,51 | 9,57 | 4,61 | 5,88 | 3,72 | 4,56 | 16,6 | 21,4 | 113,3 | 146,0 |
| Итого: | 350 | 405 | 21,34 | 26,16 | 12,05 | 14,04 | 14,04 | 16,4 | 40,42 | 49,8 | 311,1 | 402,1 |
| 2-й завтрак Кисломолочный продукт ряженка | 100 | 100 | 5,92 | 5,92 | 2,8 | 2,8 | 3,2 | 3,2 | 4,4 | 4,4 | 58,0 | 58,0 |
| Итого: | 100 | 100 | 5,92 | 5,92 | 2,8 | 2,8 | 3,2 | 3,2 | 4,4 | 4,4 | 58,0 | 58,0 |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 1. Морковная икра | 40 | 50 | 3,77 | 4,53 | 0,24 | 0,4 | 0,03 | 0,05 | 0,84 | 1,4 | 4,5 | 7,5 |
| 2. Суп картофельный с крупой на кур.бульоне | 150 | 200 | 6,12 | 8,20 | 2,9 | 4,4 | 6,4 | 8,7 | 35,3 | 41,1 | 147,2 | 186,4 |
| 3. Макароны отварные | 110 | 130 | 4,15 | 4,60 | 9,51 | 11,2 | 7,7 | 11,05 | 5,01 | 7,7 | 138,0 | 167,9 |
| 4. Куры тушеные с овощами | 50 | 70 | 11,79 | 16,57 | 5,23 | 6,27 | 5,42 | 5,68 | 35,5 | 42,5 | 207,4 | 241,4 |
| 5. Компот из с/ф+вит С | 150 | 180 | 2,09 | 2,93 | 0,46 | 0,72 | 0 | 0 | 15,83 | 21,12 | 62,4 | 83,5 |
| 6. Хлеб ржаной | 40 | 50 | 1,33 | 1,66 | 1,9 | 2,3 | 0,23 | 0,3 | 19,9 | 24,9 | 85,6 | 97,0 |
| 7. Хлеб пшеничный | 27 | 36 | 0,97 | 1,29 | 1,92 | 2,3 | 0,6 | 0,7 | 1,32 | 1,58 | 63,5 | 76,2 |
| Итого: | 567 | 716 | 30,22 | 39,78 | 22,16 | 27,59 | 20,38 | 26,48 | 113,7 | 140,3 | 708,6 | 859,9 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | |
| 1. Пирожок с рыбой, рисом | 150 | 150 | 23,59 | 30,42 | 17,98 | 21,62 | 15,03 | 17,73 | 36,37 | 52,18 | 314,25 | 411,15 |
| 2. Чай | 150 | 200 | 1,79 | 2,13 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,9 | 11,9 | 37,91 | 45,51 |
| 3. Яблоко | 100 | 100 | 11,50 | 11,50 | 0,2 | 0,3 | 0,1 | 0,1 | 11,4 | 14,8 | 42,0 | 42,4 |
| Итого: | 400 | 450 | 36,87 | 44,05 | 18,18 | 21,92 | 15,13 | 17,83 | 57,67 | 78,88 | 394,16 | 499,06 |
| Всего: | 1417 | 1671 | 94,35 | 115,91 | 55,15 | 66,31 | 52,69 | 63,85 | 216,19 | 273,38 | 1471,86 | 1819,06 |