

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ГБОУ СОШ № 9 г.Сызрани
 Просвирнина Л.В.
 «15» 05 2022г

Меню на 16.05. 2022г.

| 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-й завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 1.Макароны с маслом, сахаром | 145 | 160 | 4,78 | 5,41 | 4,19 | 5,23 | 4,56 | 4,7 | 32,9 | 42,4 | 165,9 | 204,8 |
| 2. Кофейный напиток | 170 | 200 | 1,30 | 1,38 | 0,18 | 0,22 | 0,036 | 0,045 | 7,92 | 7,92 | 31,42 | 31,72 |
| 3. Батон с маслом | 37 | 50 | 4,47 | 6,27 | 2,34 | 3,12 | 4,82 | 6,7 | 16,06 | 21,42 | 113,6 | 163,9 |
| Итого: | 352 | 410 | 10,55 | 13,06 | 6,71 | 8,57 | 9,416 | 11,445 | 56,88 | 71,74 | 310,92 | 400,42 |
| 2-й завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 1.Кисломолочный продукт Снежок | 100 | 100 | 5,80 | 5,80 | 2,8 | 2,8 | 3,2 | 3,2 | 4,4 | 4,4 | 58,0 | 58,0 |
| 2. Вафли | 0 | 20 | 0,00 | 4,00 | 0 | 0,6 | 0 | 0,56 | 0 | 15,0 | 0 | 58,4 |
| Итого: | 100 | 120 | 5,80 | 9,80 | 2,8 | 3,4 | 3,2 | 3,76 | 4,4 | 19,4 | 58,0 | 116,4 |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 1.Салат из свеклы с соленым огурцом | 35 | 50 | 3,06 | 4,04 | 0,82 | 0,96 | 1,98 | 2,9 | 4,8 | 6,34 | 40,28 | 55,67 |
| 2.Щи на м/к бульоне со сметаной | 150 | 180 | 18,41 | 26,22 | 7,4 | 10,4 | 6,9 | 10,6 | 8,8 | 16,0 | 140,1 | 201,0 |
| 3.Гороховое пюре | 110 | 130 | 36,55 | 42,06 | 2,8 | 3,74 | 2,7 | 3,74 | 20,0 | 26,7 | 116,9 | 155,9 |
| 4.Мясные фрикадельки с подливом | 50 | 70 | 4,74 | 6,20 | 14,41 | 16,5 | 16,4 | 18,2 | 12,2 | 13,8 | 263,8 | 294,9 |
| 5.Компот из с/ф+вит С | 150 | 180 | 2,09 | 2,93 | 0,46 | 0,72 | - | - | 15,8 | 21,12 | 62,4 | 83,5 |
| 6.Хлеб пшеничный | 27 | 36 | 0,97 | 1,29 | 1,92 | 2,3 | 0,6 | 0,7 | 1,32 | 1,58 | 63,5 | 76,2 |
| 7.Хлеб ржаной | 40 | 50 | 1,33 | 1,66 | 1,9 | 2,3 | 0,23 | 0,3 | 19,9 | 24,9 | 85,6 | 97,0 |
| Итого: | 562 | 696 | 67,15 | 84,4 | 29,71 | 36,92 | 28,81 | 36,44 | 82,82 | 110,44 | 772,58 | 964,17 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | |
| 1. Ватрушка с повидлом | 150 | 150 | 10,36 | 12,60 | 9,41 | 10,63 | 10,92 | 13,64 | 37,4 | 53,6 | 324,7 | 430,6 |
| 2.Сок фруктовый | 150 | 180 | 7,05 | 8,46 | 0,46 | 0,72 | - | - | 13,8 | 19,12 | 54,8 | 75,9 |
| Итого: | 300 | 330 | 17,41 | 21,06 | 9,87 | 11,35 | 10,92 | 13,64 | 51,2 | 72,72 | 379,5 | 506,5 |
| Всего: | 1314 | 1556 | 100,91 | 128,32 | 49,09 | 60,24 | 52,346 | 65,285 | 195,3 | 274,3 | 1521,0 | 1987,5 |

1 день