

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ГБОУ СОШ № 9 г.Сызрани
 Просвирнина Л.В.
 «30» 05 2022г

Меню на 31.05. 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 | до 3-х 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. Омлет | 140 | 150 | 13,19 | 14,12 | 4,9 | 5,7 | 6,7 | 8,0 | 16,4 | 20,9 | 182,5 | 206,7 |
| 2. Кофейный напиток с молоком | 170 | 200 | 6,92 | 7,46 | 3,54 | 3,86 | 3,87 | 4,2 | 14,8 | 15,23 | 101,8 | 115,9 |
| 3. Батон с сыром | 40 | 55 | 6,51 | 9,57 | 4,61 | 5,6 | 3,72 | 4,5 | 1,6 | 2,01 | 87,3 | 121,0 |
| Итого: | 350 | 405 | 26,62 | 31,15 | 13,05 | 15,16 | 14,29 | 16,7 | 32,8 | 38,14 | 371,6 | 443,6 |
| 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 |
| Итого: | 100 | 100 | 5,80 | 5,80 | 2,8 | 2,8 | 3,2 | 3,2 | 4,4 | 4,4 | 58,0 | 58,0 |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 1. Салат из огурца соленого и репчатого лука | 40 | 50 | 2,39 | 3,10 | 0,19 | 0,32 | 0,03 | 0,05 | 0,93 | 1,56 | 18,9 | 31,5 |
| 2. Суп картофельный на кур. бульоне с клецками | 150 | 200 | 8,13 | 10,96 | 5,4 | 6,7 | 7,4 | 9,7 | 18,6 | 23,6 | 161,2 | 207,3 |
| 3. Кнели куриные с рисом | 150 | 160 | 20,15 | 23,89 | 3,3 | 4,0 | 3,7 | 5,0 | 23,4 | 27,8 | 134,9 | 161,8 |
| 4. Компот из с/ф+вит С | 160 | 180 | 2,09 | 2,93 | 0,46 | 0,72 | 0 | 0 | 15,8 | 21,1 | 62,4 | 83,5 |
| 5. Хлеб пшеничный | 27 | 36 | 0,97 | 1,29 | 1,92 | 2,3 | 0,6 | 0,7 | 1,32 | 1,58 | 63,5 | 76,2 |
| 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 |
| Итого: | 577 | 691 | 35,06 | 43,83 | 13,17 | 16,34 | 11,96 | 15,75 | 79,95 | 100,54 | 526,5 | 657,3 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | |
| 1. Рыбное суфле | 130 | 150 | 27,70 | 31,38 | 6,1 | 7,7 | 7,6 | 11,3 | 53,5 | 73,3 | 232,1 | 299,1 |
| 2. Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 1,07 | 1,43 | 1,92 | 2,3 | 0,6 | 0,7 | 1,32 | 1,58 | 63,5 | 76,2 |
| 3. Чай с лимоном | 150 | 200 | 3,19 | 3,75 | 3,78 | 4,3 | 4,1 | 4,56 | 17,3 | 17,4 | 120,9 | 129,6 |
| 4. Яблоко | 100 | 100 | 11,50 | 11,50 | 1,7 | 1,7 | 0 | 0 | 22,1 | 22,1 | 87,0 | 87,0 |
| Итого: | 410 | 490 | 43,46 | 48,06 | 13,5 | 16,0 | 12,3 | 16,56 | 94,22 | 114,38 | 503,5 | 591,9 |
| Всего: | 1437 | 1686 | 110,94 | 128,84 | 42,52 | 50,30 | 41,75 | 52,21 | 211,37 | 257,46 | 1459,60 | 1750,8 |