

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ГБОУ СОШ № 9 г.Сызрани
 Просвирнина Л.В.
 «29» 06 2022г.

Меню на 10.06 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.Суп вермишелевый молочный | 150 | 160 | 7,83 | 8,97 | 4,4 | 4,9 | 6,42 | 7,59 | 15,4 | 18,2 | 137,57 | 161,36 |
| 2.Кофейный напиток | 170 | 200 | 1,10 | 1,19 | 0,18 | 0,22 | 0,03 | 0,04 | 7,9 | 7,9 | 31,4 | 31,68 |
| 3.Батон с маслом | 35 | 47 | 3,53 | 4,86 | 2,34 | 3,12 | 4,82 | 6,66 | 16,06 | 21,42 | 106,6 | 139,4 |
| Итого: | 355 | 407 | 12,46 | 15,02 | 6,9 | 8,2 | 11,27 | 14,29 | 39,38 | 47,54 | 275,57 | 32,4 |
| 2-й завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 1. Кисель | 100 | 100 | 2,29 | 2,99 | 0,2 | 0,3 | 0,01 | 0,015 | 10,87 | 11,35 | 46,2 | 50,4 |
| Итого: | 100 | 100 | 2,29 | 2,99 | 0,2 | 0,3 | 0,01 | 0,015 | 10,87 | 11,35 | 46, | 50,4 |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 1. Морковная икра | 30 | 50 | 3,56 | 4,27 | 0,11 | 0,15 | 5,35 | 5,45 | 3,97 | 7,11 | 64,5 | 70,5 |
| 2. Рассольник на курином бульоне со сметаной | 150 | 180 | 12,68 | 17,23 | 8,66 | 11,58 | 12,6 | 17,55 | 40,14 | 49,21 | 287,4 | 418,5 |
| 3.Картофельное пюре | 110 | 130 | 8,34 | 10,28 | 3,28 | 3,97 | 3,09 | 4,31 | 21,02 | 24,7 | 125,0 | 153,8 |
| 4. Суфле из печени со сметанным соусом | 50 | 70 | 23,91 | 29,55 | 13,09 | 16,79 | 8,84 | 9,6 | 11,09 | 12,88 | 182,6 | 211,33 |
| 5.Сок фруктовый | 150 | 180 | 7,05 | 8,46 | 1,12 | 1,26 | 0 | 0 | 20,8 | 23,4 | 54,4 | 61,2 |
| 5.Хлеб пшеничный | 25 | 30 | 0,89 | 1,07 | 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: | 555 | 690 | 57,76 | 72,52 | 26,18 | 34,4 | 27,6 | 33,6 | 97,2 | 119,08 | 738,1 | 934,7 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | |
| 1.Запеканка творожная со сгущенным молоком | 140 | 150 | 28,27 | 35,23 | 11,35 | 15,09 | 18,38 | 26,7 | 22,33 | 32,07 | 321,7 | 426,2 |
| 2.Кисломолочный продукт «Снежок» | 160 | 200 | 9,28 | 11,60 | 3,48 | 3,77 | 4,8 | 5,2 | 4,92 | 5,33 | 81,6 | 88,4 |
| Итого: | 300 | 350 | 50,80 | 60,08 | 15,21 | 19,2 | 23,18 | 31,9 | 42,06 | 52,2 | 456,7 | 577,02 |
| Всего: | 1310 | 1547 | 110,06 | 137,36 | 48,73 | 61,73 | 62,06 | 79,8 | 174,71 | 215,37 | 1462,6 | 1831,6 |