

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

Меню на 21.06 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.Омлет | 140 | 150 | 14,72 | 16,87 | 13,09 | 13,65 | 14,7 | 16,2 | 3,86 | 4,9 | 179,1 | 208,4 |
| 2.Кофейный напиток с молоком | 170 | 200 | 6,71 | 7,28 | 3,54 | 3,86 | 3,87 | 4,2 | 12,82 | 13,23 | 102,2 | 108,38 |
| 3.Батон с сыром | 40 | 50 | 6,51 | 9,87 | 5,11 | 6,78 | 4,32 | 5,76 | 16,6 | 21,4 | 100,1 | 147,7 |
| Итого: | 350 | 400 | 27,94 | 34,02 | 21,57 | 2429 | 22,93 | 26,17 | 33,29 | 39,57 | 381,4 | 464,48 |
| 2-й завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 1.Кисломолочный продукт йогурт | 100 | 100 | 5,92 | 5,92 | 2,8 | 2,8 | 3,2 | 3,2 | 4,4 | 4,4 | 77,0 | 77,0 |
| 2.Печенье | 20 | 20 | 3,80 | 3,80 | 1,6 | 1,6 | 6,4 | 6,4 | 28,4 | 28,4 | 132,0 | 13,0 |
| Итого: | 120 | 120 | 9,72 | 9,72 | 4,4 | 4,4 | 9,6 | 9,6 | 32,8 | 32,8 | 209,0 | 209,0 |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 1. Салат из зеленого горошка и репчатого лука | 40 | 50 | 3,96 | 4,38 | 1,3 | 1,4 | 4,97 | 4,97 | 6,01 | 6,96 | 55,4 | 73,6 |
| 2.Суп картофельный на курином бульоне с клецками | 150/10 | 200/15 | 8,69 | 11,67 | 5,27 | 7,19 | 4,9 | 7,14 | 32,8 | 45,3 | 190,8 | 266,13 |
| 3.Рис отварной | 110 | 130 | 5,81 | 8,06 | 0,49 | 0,66 | 5,83 | 8,33 | 5,25 | 7,01 | 76,1 | 106,4 |
| 4. Котлета из мяса кур | 60 | 70 | 15,21 | 19,05 | 18,0 | 22,4 | 10,24 | 13,04 | 6,59 | 8,25 | 189,85 | 238,97 |
| 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 ржаной | 40 | 50 | 1,33 | 1,66 | 1,9 | 2,3 | 0,23 | 0,3 | 19,9 | 24,9 | 85,6 | 97,0 |
| 6.Хлеб пшеничный | 25 | 30 | 0,89 | 1,07 | 1,92 | 2,3 | 0,6 | 0,7 | 1,32 | 1,58 | 63,5 | 76,2 |
| Итого: | 585 | 725 | 42,94 | 54,35 | 28,1 | 37,52 | 27,15 | 34,48 | 92,73 | 117,4 | 718,8 | 919,5 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | |
| 1.Рыбное суфле | 130 | 150 | 19,85 | 22,53 | 21,91 | 24,43 | 11,87 | 13,88 | 9,44 | 10,62 | 233,97 | 267,06 |
| 2.Чай с лимоном | 170 | 200 | 2,00 | 2,21 | 0,6 | 0,06 | 0,007 | 0,007 | 14,11 | 14,11 | 55,47 | 55,47 |
| 3.Хлеб пшеничный | 25 | 30 | 0,89 | 1,07 | 2,3 | 3,0 | 0,7 | 0,9 | 1,58 | 2,1 | 76,2 | 101,6 |
| 4. Яблоко | 100 | 100 | 13,25 | 13,25 | 0,38 | 0,38 | 0 | 0 | 14,8 | 14,8 | 62,4 | 62,4 |
| Итого: | 400 | 450 | 35,99 | 39,06 | 25,19 | 27,87 | 12,577 | 14,787 | 39,93 | 41,63 | 428,04 | 486,53 |
| Всего: | 1435 | 1695 | 115,70 | 137,15 | 78,7 | 94,1 | 72,25 | 85,0 | 198,68 | 231,3 | 1584,8 | 2078,6 |