

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ГБОУ СОШ № 9 г.Сызрани
 Просвирнина Л.В.
 «08» 02 2022г

Меню на 11.07 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	155	4,78	5,49	4,1	5,2	4,5	4,6	32,9	42,4	165,9	204,8
2. Кофейный напиток	170	200	1,02	1,12	0,18	0,22	0,036	0,045	7,92	7,92	31,4	31,7
3. Батон с маслом	35	47	5,08	6,93	2,34	3,1	4,8	6,7	16,0	21,4	113,6	163,9
Итого:	350	402	10,88	13,54	6,71	8,57	9,41	11,42	56,96	71,79	311,0	400,53
2-й завтрак												
1.Кисломолочный продукт Снежок	100	100	6,26	6,26	2,66	2,66	3,04	3,04	4,18	4,18	76,0	76,0
2. Вафли	0	20	0,00	4,80	0	0,6	0	2,4	0	10,65	0	56,0
Итого:	100	120	6,26	11,06	2,66	3,26	3,04	5,44	4,18	14,8	76,0	132,0
Обед												
1.Салат из свеклы с соленым огурцом	30	50	2,77	4,01	0,53	0,64	4,47	4,9	2,9	3,82	12,3	17,5
2.Щи с рыбными консервами	150	180	17,88	22,90	20,1	25,5	5,0	7,1	8,6	11,17	123,4	166,0
3.Перловка отварная	110	130	1,99	2,80	2,8	3,74	2,7	3,74	20,09	26,7	116,9	155,9
4.Мясные фрикадельки в соусе	60	70	36,49	41,77	14,4	16,5	16,4	18,2	12,2	13,8	263,8	294,9
5.Компот из с/ф+вит С	150	180	1,83	2,65	0,46	0,72	0	0	13,8	19,12	54,8	75,9
6.Хлеб пшеничный	25	30	1,57	1,88	1,92	2,3	0,6	0,7	1,32	1,58	63,5	76,2
7.Хлеб ржаной	40	50	2,03	2,54	1,9	2,3	0,23	0,3	19,9	24,9	85,6	97,0
Итого:	565	690	64,56	78,55	42,11	51,7	29,4	34,94	78,81	101,09	720,3	883,4
Уплотненный полдник												
1. Пирожок с капустой с яйцом	140	150	11,77	14,06	9,4	10,6	10,9	13,64	37,4	53,6	324,7	427,0
2. Чай	160	200	1,64	2,09	0	0	0	0	0	0	37,9	49,3
Итого:	300	350	13,41	16,15	9,79	11,01	10,92	13,64	62,1	81,21	425,0	538,7
Всего:	1315	1562	95,11	119,31	61,61	74,30	52,9	65,53	187,5	254,10	1493,6	1891,6

1 день