

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

Меню на 21.07. 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
<b>1-й завтрак</b>												
1. Каша рисовая молочная	140	160	8,37	9,78	3,64	4,0	6,3	7,5	11,02	13,29	118,8	148,48
2. Кофейный напиток с молоком	170	200	4,94	5,63	2,98	3,02	3,2	3,2	12,3	14,3	8,4	97,31
3. Батон с сыром	40	50	8,20	10,63	5,11	6,78	4,3	5,7	16,6	21,4	117,4	148,1
<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>410</b>	<b>21,51</b>	<b>26,04</b>	<b>11,55</b>	<b>13,81</b>	<b>13,90</b>	<b>16,51</b>	<b>39,92</b>	<b>48,99</b>	<b>325,6</b>	<b>393,9</b>
<b>2-й завтрак</b>												
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	10	20	1,90	3,80	0,16	0,32	0,14	0,2	4,0	8,0	17,1	34,2
<b>Итого:</b>	<b>110</b>	<b>120</b>	<b>7,82</b>	<b>9,72</b>	<b>2,96</b>	<b>3,12</b>	<b>3,34</b>	<b>3,48</b>	<b>8,4</b>	<b>12,4</b>	<b>94,1</b>	<b>111,2</b>
<b>Обед</b>												
1. Огурец свежий порционно	40	50	3,20	4,00	0,25	0,32	0,04	0,05	1,25	1,56	25,2	31,5
2. Суп гороховый на курином бульоне	150	180	4,70	6,42	3,6	4,9	4,79	6,7	16,6	21,9	122,9	168,5
3. Жаркое по-домашнему с курицей	160	180	15,01	18,21	15,6	18,2	10,1	14,1	20,9	27,4	238,5	299,9
4. Компот из с/ф+вит С	150	180	1,99	2,41	0,46	0,72	0	0	15,8	21,1	62,4	83,58
5. Хлеб пшеничный	25	30	1,57	1,88	1,92	2,3	0,6	0,7	1,32	1,58	63,5	76,2
6. Хлеб ржаной	40	50	2,03	2,54	1,9	2,3	0,23	0,3	19,9	24,9	85,6	97,0
<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>670</b>	<b>28,50</b>	<b>35,46</b>	<b>22,79</b>	<b>28,85</b>	<b>15,77</b>	<b>21,87</b>	<b>75,9</b>	<b>98,6</b>	<b>608,0</b>	<b>756,7</b>
<b>Уплотненный полдник</b>												
1. Салат из капусты и моркови	50	60	2,28	2,80	0,82	0,96	1,98	2,97	4,8	6,34	40,28	55,67
2. Тефтели рыбные	90	100	23,46	26,42	27,03	31,4	15,96	20,32	2,5	6,5	279,8	382,4
3. Хлеб пшеничный	25	30	1,57	1,88	2,31	2,31	0,72	0,72	1,6	1,6	76,2	76,2
4. Чай	160	180	1,80	2,01	0	0	0	0	11,9	11,9	45,5	45,5
5. Яблоко	100	100	9,95	9,95	0,38	0,38	0	0	14,8	14,8	62,4	62,4
<b>Итого:</b>	<b>425</b>	<b>470</b>	<b>39,06</b>	<b>43,06</b>	<b>30,54</b>	<b>35,09</b>	<b>18,6</b>	<b>24,01</b>	<b>35,68</b>	<b>41,18</b>	<b>504,2</b>	<b>622,2</b>
<b>Всего:</b>	<b>1450</b>	<b>1670</b>	<b>96,89</b>	<b>114,28</b>	<b>67,79</b>	<b>80,87</b>	<b>51,61</b>	<b>65,87</b>	<b>159,9</b>	<b>201,2</b>	<b>1532</b>	<b>1884</b>