

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

Меню на 28.07. 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. Каша пшеничная с молоком	140	150	7,47	8,63	3,9	4,3	6,45	7,64	11,0	13,2	125,2	142,8
2. Кофейный напиток с молоком	170	200	6,24	6,94	3,54	3,86	3,87	4,2	12,82	15,23	106,2	115,9
3. Батон с сыром	40	50	7,45	9,12	4,61	5,88	3,72	4,56	16,6	21,4	113,3	146,0
Итого:	350	400	21,16	24,69	12,05	14,04	14,04	16,4	40,42	49,83	344,7	404,7
2-й завтрак												
Кисломолочный продукт «Ряженка»	100	100	5,66	5,66	2,8	2,8	3,2	3,2	4,4	4,4	77,0	77,0
Итого:	100	100	5,66	5,66	2,8	2,8	3,2	3,2	4,4	4,4	77,0	77,0
Обед												
1. Помидор свежий порционно	30	50	3,90	6,50	0,57	1,0	0	0	3,1	5,2	16,2	27,0
2. Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне со сметаной	150	180	5,83	7,67	2,97	4,41	5,25	7,38	35,31	41,17	144,96	183,81
3. Плов с курицей	170	190	17,01	20,43	15,7	18,1	13,66	17,37	10,9	13,52	230,54	283,9
4. Компот из с/ф+вит С	150	180	1,99	2,81	0,46	0,72	0	0	15,83	21,12	62,4	83,5
5. Хлеб ржаной	40	50	2,03	2,54	1,9	2,3	0,23	0,3	19,9	24,9	85,6	97,0
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
Итого:	565	680	32,32	41,83	23,6	28,8	19,71	25,75	86,37	107,4	603,2	751,4
Уплотненный полдник												
1. Салат из картофеля с соевым огурцом	40	60	2,85	4,27	1,33	1,64	4,44	4,95	7,89	11,72	43,0	51,9
2. Котлета рыбная	100	110	23,43	25,93	18,5	20,46	4,0	4,93	10,12	11,68	209,26	228,65
3. Хлеб пшеничный	25	30	1,57	1,88	2,3	3,0	0,7	0,9	1,58	2,1	76,2	101,6
3. Чай	160	180	1,80	2,01	0	0	0	0	11,9	11,9	45,51	45,51
4. Яблоко	100	100	9,95	9,95	0,38	0,38	0	0	14,8	14,8	62,4	62,4
Итого:	425	480	39,60	44,04	22,51	20,18	9,14	10,78	46,29	52,2	436,4	490,0
Всего:	1440	1660	98,75	116,22	60,98	65,92	46,09	5,13	177,7	213,9	1461	1723