

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор ГБОУ СОШ № 9 г.Сызрани  
*Шинина* Просвирнина Л.В.  
 «11» 08 2022г

**Меню на 12.08 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 геркулесовая молочная	150	160	7,83	9,09	3,87	4,36	6,45	7,56	11,0	14,28	121,1	152,8
2.Какао с молоком	170	200	6,42	7,14	3,76	4,34	7,14	4,56	13,02	13,53	106,9	115,7
3.Батон с маслом	35	47	5,08	6,93	1,81	2,37	6,32	8,92	1,273	1,68	110,8	151,0
<b>Итого:</b>	<b>355</b>	<b>407</b>	<b>19,33</b>	<b>23,16</b>	<b>9,44</b>	<b>11,07</b>	<b>16,91</b>	<b>21,04</b>	<b>25,3</b>	<b>29,49</b>	<b>338,8</b>	<b>419,5</b>
<b>2-й завтрак</b>												
Кисломолочный продукт «Снежок»	100	100	6,26	6,26	2,9	2,9	4,0	4,0	4,1	4,1	68,0	68,0
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>6,26</b>	<b>6,26</b>	<b>2,9</b>	<b>2,9</b>	<b>4,0</b>	<b>4,0</b>	<b>4,1</b>	<b>4,1</b>	<b>68,0</b>	<b>68,0</b>
<b>Обед</b>												
1. Огурец соленый порционно	30	50	1,86	3,10	0,19	0,32	0,03	0,05	0,93	1,56	18,9	31,5
2. Щи на м\к бульоне со сметаной	150	180	14,51	21,18	7,43	10,48	6,99	10,61	8,85	16,08	140,13	201,06
3. Бефстроганов из печени со сметанным соусом	50	70	15,71	19,82	10,12	12,24	9,8	22,7	3,26	4,40	120,5	162,51
4. Отварная гречка	110	130	4,26	5,20	4,42	5,06	3,38	4,34	23,82	27,23	125,5	149,1
5.Компот из с/ф+вит С	150	180	1,99	2,81	0,46	0,72	0	0	15,83	21,12	62,4	83,58
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
<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>690</b>	<b>41,93</b>	<b>56,53</b>	<b>26,4</b>	<b>33,4</b>	<b>21,1</b>	<b>28,9</b>	<b>73,9</b>	<b>96,8</b>	<b>616,5</b>	<b>800,9</b>
<b>Уплотненный полдник</b>												
1.Ватрушка с творогом	140	150	16,36	17,61	15,6	16,4	17,97	1,3	39,5	43,6	374,8	413,4
2.Сок фруктовый	160	190	8,00	9,50	1,12	1,26	0	0	20,8	23,4	54,4	61,2
<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>340</b>	<b>24,36</b>	<b>27,11</b>	<b>17,1</b>	<b>18,1</b>	<b>20,4</b>	<b>26,7</b>	<b>53,82</b>	<b>68,23</b>	<b>491,6</b>	<b>537,0</b>
<b>Всего:</b>	<b>1310</b>	<b>1537</b>	<b>91,88</b>	<b>113,06</b>	<b>55,42</b>	<b>65,02</b>	<b>62,4</b>	<b>80,6</b>	<b>142,3</b>	<b>183,82</b>	<b>1452,6</b>	<b>1762,6</b>