

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор ГБОУ СОШ № 9 г.Сызрани  
 Просвирнина Л.В.  
 «16» 08 2022г.

Меню на 17.08. 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 манная молочная             | 140        | 160           | 7,51       | 8,62          | 3,74       | 4,1           | 6,35       | 7,51          | 10,37      | 12,27         | 136,1      | 180,5         |
| 2.Какао с молоком                  | 180        | 190           | 6,42       | 7,14          | 3,84       | 4,36          | 4,14       | 4,61          | 13,02      | 13,53         | 106,9      | 115,6         |
| 3.Бутерброд с повидлом             | 35         | 40            | 3,36       | 3,81          | 2,5        | 3,4           | 0,89       | 1,24          | 20,82      | 29,4          | 83,04      | 111,9         |
| Итого:                             | 355        | 390           | 17,29      | 19,57         | 10,09      | 11,87         | 11,4       | 13,4          | 46,22      | 57,17         | 306,2      | 408,0         |
| <b>2-й завтрак</b>                 | 100        | 100           | 5,92       | 5,92          | 2,8        | 2,8           | 3,2        | 3,2           | 4,4        | 4,4           | 77,0       | 77,0          |
| Кисломолочный продукт<br>йогурт    |            |               |            |               |            |               |            |               |            |               |            |               |
| Итого:                             | 100        | 100           | 5,92       | 5,92          | 2,8        | 2,8           | 3,2        | 3,2           | 4,4        | 4,4           | 77,0       | 77,0          |
| <b>Обед</b>                        |            |               |            |               |            |               |            |               |            |               |            |               |
| 1.Помидор порционно свежий         | 40         | 50            | 5,20       | 6,50          | 0,24       | 0,4           | 0,03       | 0,05          | 0,84       | 1,4           | 4,5        | 7,5           |
| 2. Суп картофельный на м/к бульоне | 150        | 180           | 10,81      | 15,71         | 5,19       | 7,37          | 6,1        | 9,12          | 12,65      | 15,17         | 141,3      | 174,25        |
| 3.Макаронник с мясом               | 170        | 200           | 41,39      | 51,00         | 15,87      | 19,05         | 12,53      | 14,14         | 25,53      | 33,37         | 265,5      | 324,8         |
| 4.Компот из с/ф+вит С              | 150        | 180           | 1,99       | 2,41          | 0,46       | 0,72          | 0          | 0             | 15,83      | 21,12         | 62,4       | 83,58         |
| 5.Хлеб ржаной                      | 40         | 50            | 2,51       | 3,13          | 1,9        | 2,3           | 0,23       | 0,3           | 19,9       | 24,9          | 85,6       | 97,0          |
| 6.Хлеб пшеничный                   | 25         | 30            | 1,27       | 1,52          | 1,92       | 2,3           | 0,6        | 0,7           | 1,32       | 1,58          | 63,5       | 76,2          |
| Итого:                             | 575        | 690           | 63,17      | 80,27         | 25,6       | 32,1          | 19,49      | 24,31         | 76,0       | 95,5          | 607,7      | 763,3         |
| <b>Уплотненный полдник</b>         |            |               |            |               |            |               |            |               |            |               |            |               |
| 1. Сочник с творогом               | 100        | 110           | 15,78      | 18,62         | 19,19      | 28,54         | 15,43      | 17,14         | 45,61      | 51,97         | 309,5      | 472,7         |
| 2.Сок фруктовый                    | 170        | 190           | 8,50       | 9,50          | 1,13       | 1,2           | 0          | 0             | 20,8       | 23,4          | 54,7       | 61,2          |
| 3. Яблоко                          | 100        | 100           | 9,95       | 9,95          | 0,38       | 0,38          | 0          | 0             | 14,8       | 14,8          | 62,4       | 62,4          |
| Итого:                             | 370        | 400           | 34,23      | 38,07         | 20,7       | 30,18         | 15,43      | 17,14         | 81,21      | 90,17         | 527,0      | 596,3         |
| Всего:                             | 1340       | 1520          | 120,61     | 143,83        | 58,81      | 76,57         | 49,52      | 58,05         | 193,0      | 233,44        | 1455,6     | 1781,6        |