

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

Меню на *08.11.* 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 молочная | 140 | 150 | 7,83 | 9,08 | 3,8 | 4,3 | 6,3 | 7,6 | 11,8 | 14,4 | 133,9 | 147,2 |
| 2.Кофейный напиток с молоком | 170 | 200 | 6,41 | 6,93 | 3,4 | 3,8 | 2,7 | 4,2 | 14,8 | 15,2 | 111,8 | 125,9 |
| 3.Батон с сыром | 40 | 55 | 7,45 | 10,71 | 5,1 | 6,7 | 3,3 | 5,7 | 18,6 | 23,4 | 135,7 | 161,0 |
| Итого: | 350 | 405 | 21,69 | 26,72 | 12,3 | 14,8 | 12,5 | 17,6 | 45,2 | 53,0 | 381,4 | 434,2 |
| 2-й завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 1.Кисломолочный продукт йогурт | 100 | 100 | 5,92 | 5,92 | 2,8 | 2,8 | 3,2 | 3,2 | 4,4 | 4,4 | 58,0 | 58,0 |
| 2.Печенье | 20 | 20 | 2,30 | 2,30 | 2,1 | 2,1 | 0,52 | 0,52 | 16,2 | 16,2 | 79,4 | 79,4 |
| Итого: | 120 | 120 | 8,22 | 8,22 | 4,9 | 4,9 | 3,72 | 3,72 | 20,6 | 20,6 | 137,4 | 137,4 |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 1. Салат «Чиполлино» | 35 | 50 | 1,78 | 2,33 | 0,67 | 0,8 | 2,9 | 3,9 | 53,3 | 69,2 | 119,6 | 204,8 |
| 2.Суп картофельный с крупой на м/к бульоне | 150 | 180 | 11,83 | 17,08 | 5,8 | 7,9 | 6,3 | 9,3 | 20,7 | 27,4 | 183,0 | 244,1 |
| 3.Рыба запеченная с картофелем | 150 | 160 | 22,76 | 26,52 | 8,3 | 12,6 | 8,5 | 12,0 | 2,3 | 47,8 | 256,6 | 434,9 |
| 4. Сок фруктовый | 150 | 180 | 6,75 | 8,10 | 0,6 | 12,4 | 0 | 0 | 19,7 | 20,8 | 53,2 | 60,8 |
| 5.Хлеб ржаной | 40 | 50 | 2,03 | 2,54 | 1,66 | 2,35 | 0,28 | 0,35 | 19,92 | 24,9 | 85,6 | 107,0 |
| 6.Хлеб пшеничный | 27 | 36 | 1,69 | 2,26 | 1,5 | 2,7 | 0,65 | 0,86 | 1,43 | 1,99 | 68,6 | 91,4 |
| Итого: | 552 | 656 | 46,84 | 58,82 | 15,96 | 25,35 | 18,6 | 25,5 | 102, | 145,5 | 678,6 | 958,2 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | |
| 1.Макароны запеченные с яйцом | 130 | 150 | 6,29 | 7,88 | 5,0 | 6,3 | 6,0 | 8,0 | 59,7 | 76,4 | 213,2 | 256,2 |
| 2.Какао с молоком | 170 | 200 | 6,57 | 7,44 | 0,8 | 4,3 | 4,2 | 4,5 | 16,0 | 18,5 | 114,5 | 131,4 |
| 3. Фрукт | 100 | 100 | 21,89 | 21,89 | 0,2 | 0,3 | 0,1 | 0,17 | 12,41 | 16,8 | 52,0 | 62,4 |
| Итого: | 400 | 450 | 34,75 | 37,21 | 8,6 | 10,9 | 11,0 | 13,0 | 75,6 | 99,2 | 428,3 | 519,4 |
| Всего: | 1422 | 1631 | 111,50 | 130,97 | 39,7 | 53,9 | 45, | 59,3 | 227,7 | 302,1 | 1546 | 1970 |