

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ГБОУ СОШ № 9 г.Сызрани
 Просвирнина Л.В.
 12.11.2022г

Меню на 15.12 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	8,62	3,81	4,22	5,7	7,58	11,0	14,27	109,2	140,86
2. Кофейный напиток с молоком	170	200	6,39	6,93	3,4	3,8	3,83	4,14	14,82	1,23	101,8	105,98
3. Батон с сыром	40	55	7,45	10,71	4,1	6,7	3,3	4,7	16,6	21,4	115,7	141,0
Итого:	350	405	21,31	26,26	11,3	14,7	12,8	16,4	42,4	50,9	326,7	387,8
2-й завтрак												
Кисломолочный продукт «Ряженка»	100	100	5,66	5,66	2,8	2,8	3,2	3,2	4,4	4,4	58,0	58,0
Итого:	100	100	5,66	5,66	2,8	2,8	3,2	3,2	4,4	4,4	58,0	58,0
Обед												
1. Салат из капусты и моркови	40	50	2,25	2,75	0,82	0,96	1,90	2,90	4,6	6,1	31,0	49,3
2. Щи на м/к бульоне со сметаной	150	180	14,51	20,49	7,41	10,55	11,5	10,73	8,85	16,9	140,13	201,16
3. Бефстроганов из печени со сметанным соусом	60	80	11,52	15,77	10,12	12,24	9,84	12,90	3,26	4,40	120,5	162,51
4. Отварная гречка	110	130	5,85	6,95	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	1,98	2,80	0,4	0,7	0	0	15,8	26,01	52,4	56,5
6. Хлеб ржаной	40	50	2,03	2,54	1,9	2,3	0,2	0,3	19,9	24,9	85,6	97,0
7. Хлеб пшеничный	27	36	1,69	2,26	2,0	2,7	0,6	0,8	1,4	1,9	68,6	81,4
Итого:	577	706	39,83	53,55	23,0	30,6	18,7	23,7	82,	120,9	629,9	797,5
Уплотненный полдник												
1. Пирожок с рыбой, с рисом	150	180	19,69	25,29	17,98	21,62	15,03	17,73	36,37	52,18	314,25	411,15
2. Чай	150	200	1,60	1,92	0	0	0	0	9,9	11,9	37,91	45,51
3. Фрукт	100	100	9,95	9,95	0,2	0,3	0,1	0,1	11,4	14,8	42,0	42,4
Итого:	400	480	31,24	37,17	18,1	21,6	15,1	17,8	57,7	688	394,1	499,0
Всего:	1427	1691	98,04	122,63	55,8	70,3	50,3	61,6	203,1	261,0	1467	1800