

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ГБОУ СОШ № 9 г.Сызрани
 Просвирнина Л.В.
 2023г



Меню на 23.01. 2023г.

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 гречневая с маслом, сахаром	140	170	5,63	6,58	1,83	2,1	4,7	4,9	19,3	21,2	113,5	121,06
2. Кофейный напиток с молоком	170	200	6,13	6,63	3,48	3,8	3,83	4,2	14,8	15,2	111,8	115,9
3. Батон с маслом	37	50	5,51	7,60	1,34	2,14	7,5	9,2	18,8	24,2	128,6	176,4
Итого:	347	420	17,27	20,81	6,65	8,04	16,03	18,3	52,9	60,6	353,9	413,36
2-й завтрак	100	100	6,10	6,10	2,8	2,8	3,2	3,2	4,4	4,4	58,0	58,0
1. Кисломолочный продукт «Снежок»												
2. Вафли	0	20	0,00	3,78	0	1,64	0	3,96	0	10,62	0	85,0
Итого:	100	120	6,10	9,88	2,8	4,44	3,2	7,16	4,4	15,0	58,0	143,0
Обед												
1. Салат из огурца соленого и репчатого лука	40	50	1,83	2,79	0,67	0,9	0	0	3,9	5,0	36,3	49,8
2. Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне, со сметаной	150	180	8,93	11,29	2,9	4,41	6,4	8,7	35,3	41,1	147,2	186,4
3. Рис отварной	110	130	5,21	7,20	0,08	0,12	5,8	8,2	5,2	7,0	76,1	106,4
4. Котлеты «Сочные»	60	60	17,30	17,30	8,1	8,1	5,27	5,27	4,7	4,7	99,2	99,2
5. Сок фруктовый	160	180	7,20	8,10	11,4	11,9	0	0	0,8	0,85	62,8	82,8
6. Хлеб пшеничный	27	36	1,78	2,38	2,0	2,7	0,65	0,86	1,43	1,98	68,6	91,4
7. Хлеб ржаной	40	50	2,24	2,80	1,9	2,3	0,28	0,35	19,92	25,9	85,6	107,0
Итого:	587	686	40,97	47,63	27,05	30,43	18,4	23,38	71,25	282,55	575,8	723,0
Уплотненный полдник												
1. Пирожок с капустой с яйцом	150	180	9,42	10,94	9,4	10,6	10,9	12,8	37,4	53,6	306,2	373,5
2. Чай	150	200	1,11	1,28	0	0	0	0	0	0	34,1	37,91
3. Фрукт	100	100	6,80	6,80	0,26	0,3	0,1	0,1	13,41	14,8	52,0	62,4
Итого:	400	480	17,33	19,01	6,12	10,93	10,38	12,6	8,2	109,8	379,7	450,0
Всего:	1434	1726	81,66	97,33	42,62	53,84	48,01	61,44	136,75	467,95	1367,4	1729,36