

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ТБОУ СОШ № 9 г.Сызрани
 Просвирнина Л.В.
 01 2023г.



Меню на 25.01 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 | |
| 1-й завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 1.Каша манная молочная | 145 | 160 | 6,93 | 7,90 | 2,7 | 3,11 | 5,35 | 6,51 | 10,37 | 13,27 | 106,1 | 124,5 |
| 2.Какао с молоком | 170 | 200 | 6,31 | 7,02 | 2,84 | 3,36 | 3,4 | 3,61 | 15,02 | 16,53 | 104,5 | 112,2 |
| 3.Бутерброд с повидлом | 36 | 50 | 3,58 | 5,02 | 2,4 | 3,3 | 0,89 | 1,24 | 20,8 | 30,4 | 77,04 | 100,9 |
| Итого: | 351 | 410 | 16,82 | 19,94 | 7,98 | 9,77 | 9,38 | 11,36 | 46,2 | 60,2 | 287,6 | 337,6 |
| 2-й завтрак | 100 | 100 | 6,10 | 6,10 | 2,8 | 2,8 | 3,2 | 3,2 | 4,4 | 4,4 | 58, | 58,0 |
| Кисломолочный продукт Снежок | | | | | | | | | | | | |
| Итого: | 100 | 100 | 6,10 | 6,10 | 2,8 | 2,8 | 3,2 | 3,2 | 4,4 | 4,4 | 58,0 | 58,0 |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 1.Салат «Чиполлино» | 35 | 50 | 1,63 | 2,14 | 0,67 | 0,88 | 2,9 | 3,9 | 2,54 | 3,25 | 37,65 | 60,8 |
| 2. Борщ на мясном бульоне со сметаной | 150 | 180 | 17,69 | 25,99 | 5,807 | 9,41 | 7,72 | 11,52 | 27,069 | 36,54 | 191,09 | 252,48 |
| 3.Ленивые голубцы | 150 | 170 | 38,69 | 46,25 | 8,58 | 10,77 | 12,82 | 15,89 | 9,198 | 10,8 | 195,28 | 251,25 |
| 4.Компот из с/ф+вит С | 150 | 180 | 1,83 | 2,23 | 0,4 | 0,5 | 0 | 0 | 15,83 | 21,12 | 62,4 | 83,58 |
| 5.Хлеб ржаной | 40 | 50 | 2,24 | 2,80 | 1,9 | 2,3 | 0,28 | 0,35 | 19,92 | 24,9 | 85,6 | 107,0 |
| 6.Хлеб пшеничный | 27 | 36 | 1,78 | 2,38 | 2,0 | 2,7 | 0,65 | 0,86 | 1,43 | 1,9 | 68,6 | 91,4 |
| Итого: | 552 | 666 | 63,87 | 81,78 | 19,357 | 26,56 | 24,37 | 32,52 | 75,987 | 98,51 | 640,62 | 846,51 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | |
| 1. Сочник с творогом | 100 | 110 | 18,95 | 22,86 | 15,36 | 17,92 | 20,79 | 2532 | 52,34 | 68,9 | 442,4 | 556,8 |
| 2.Сок фруктовый | 160 | 190 | 7,20 | 8,55 | 1,12 | 1,26 | 0 | 0 | 20,8 | 3,4 | 81,0 | 91,8 |
| 3. Фрукт | 100 | 100 | 6,80 | 6,80 | 0,26 | 0,38 | 0,17 | 0,17 | 11,41 | 14,8 | 52,0 | 6,4 |
| Итого: | 360 | 400 | 32,95 | 38,21 | 15,9 | 19,1 | 22,2 | 25,3 | 59,6 | 75,02 | 474,3 | 551,7 |
| Всего: | 1363 | 1576 | 119,74 | 146,04 | 46,03 | 58,23 | 59,15 | 72,38 | 186,18 | 238,13 | 1460,52 | 1793,81 |