

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



Меню на 26.01 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
<b>1-й завтрак</b>												
1.Омлет	140	150	11,58	12,38	8,21	8,52	11,61	12,76	5,22	5,72	157,9	218,4
2.Кофейный напиток с молоком	160	190	6,11	6,63	3,3	3,8	3,83	4,14	14,82	15,23	111,8	115,98
3.Батон с сыром	40	55	7,55	10,85	3,0	4,0	4,3	5,7	16,6	21,4	125,7	151,0
<b>Итого:</b>	<b>340</b>	<b>395</b>	<b>25,24</b>	<b>29,86</b>	<b>14,51</b>	<b>16,32</b>	<b>19,74</b>	<b>22,6</b>	<b>36,64</b>	<b>42,35</b>	<b>395,4</b>	<b>485,38</b>
<b>2-й завтрак</b>												
1.Кисломолочный продукт йогурт	100	100	6,40	6,40	2,8	2,8	3,2	3,2	4,4	4,4	58,0	58,0
2.Печенье	10	20	1,15	2,30	1,1	2,1	0,26	0,52	8,1	16,2	39,4	79,4
<b>Итого:</b>	<b>110</b>	<b>120</b>	<b>7,55</b>	<b>8,70</b>	<b>3,9</b>	<b>4,9</b>	<b>3,46</b>	<b>3,72</b>	<b>12,5</b>	<b>20,6</b>	<b>97,4</b>	<b>137,4</b>
<b>Обед</b>												
1.Свекла порционно	30	40	0,80	1,00	0,06	0,08	0	0	4,2	5,25	18,4	23,0
2. Рассольник на курином бульоне со сметаной	150	180	9,78	12,40	5,38	6,61	9,5	1,34	19,1	24,5	162,4	126,1
3. Картофельное пюре	110	130	5,02	6,32	0,88	1,17	2,61	3,75	14	1,9	32,6	4,6
4. Суфле из печени со сметанным соусом	50	70	28,24	35,69	13,89	16,79	8,84	9,6	11,09	12,88	182,6	211,33
5.Компот из с/ф+вит С	150	180	1,83	2,61	0,04	0,07	0	0	15,83	21,12	62,4	83,58
6.Хлеб пшеничный	27	36	1,78	2,38	2,0	2,7	0,65	0,8	1,43	1,9	68,6	91,4
7.Хлеб ржаной	40	50	2,24	2,80	1,9	2,3	0,28	0,3	19,92	24,9	85,6	107,0
<b>Итого:</b>	<b>557</b>	<b>686</b>	<b>49,69</b>	<b>63,18</b>	<b>20,6</b>	<b>27,6</b>	<b>23,1</b>	<b>31,38</b>	<b>88,8</b>	<b>124,9</b>	<b>546,2</b>	<b>755,1</b>
<b>Уплотненный полдник</b>												
1.Салат из капусты и моркови	50	60	1,21	1,51	0,82	0,96	1,98	2,9	2,82	3,37	32,68	44,27
2.Тефтели рыбные	90	100	26,98	30,22	26,83	31,4	15,0	19,1	5,9	11,5	282,12	389,1
3.Хлеб пшеничный	25	30	1,65	1,98	2,31	2,31	0,72	0,72	1,6	1,6	76,2	76,2
4.Чай с лимоном	160	180	2,07	2,18	0,06	0,06	0,007	0,007	12,11	12,11	7,9	47,9
5. Фрукт	100	100	6,80	6,80	0,38	0,38	0	0	14,8	14,8	62,4	62,4
<b>Итого:</b>	<b>425</b>	<b>470</b>	<b>38,70</b>	<b>42,70</b>	<b>30,54</b>	<b>35,09</b>	<b>18,6</b>	<b>24,01</b>	<b>35,8</b>	<b>41,18</b>	<b>504,2</b>	<b>622,2</b>
<b>Всего:</b>	<b>1432</b>	<b>1671</b>	<b>121,19</b>	<b>144,44</b>	<b>69,55</b>	<b>83,91</b>	<b>64,9</b>	<b>81,71</b>	<b>173,74</b>	<b>229,03</b>	<b>1543,2</b>	<b>2000,08</b>