

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



Меню на 30.01 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.Макароны с маслом, сахаром	145	160	3,91	4,43	2,33	2,83	4,56	4,67	32,24	40,34	167,5	181,0
2. Кофейный напиток с молоком	170	200	1,19	1,27	3,48	3,8	3,8	4,2	14,8	15,2	111,8	115,9
3. Батон с маслом	35	50	5,51	7,60	2,34	3,06	6,49	9,21	14,06	21,39	98,6	125,4
<b>Итого:</b>	<b>352</b>	<b>410</b>	<b>10,61</b>	<b>13,30</b>	<b>8,15</b>	<b>9,69</b>	<b>14,85</b>	<b>18,08</b>	<b>61,1</b>	<b>76,93</b>	<b>377,9</b>	<b>422,3</b>
<b>2-й завтрак</b>												
1.Кисломолочный продукт Снежок	100	100	6,10	6,10	2,8	2,8	3,2	3,2	4,4	4,4	58,0	58,0
2. Вафли	0	20	0,00	3,78	0	0,6	0	0,56	0	15,0	0	58,4
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>120</b>	<b>6,10</b>	<b>9,88</b>	<b>2,8</b>	<b>3,4</b>	<b>3,2</b>	<b>3,76</b>	<b>4,4</b>	<b>19,4</b>	<b>58,0</b>	<b>116,4</b>
<b>Обед</b>												
1.Салат из зеленого горошка и репчатого лука	40	50	2,98	3,23	1,3	1,4	4,97	4,97	6,01	6,96	58,5	73,6
2. Свекольник на мясном бульоне со сметаной	150	200	17,14	24,96	6,95	9,8	7,71	11,51	22,13	27,9	180,24	250,68
3.Гороховое пюре	110	130	3,28	4,36	5,23	6,27	3,4	4,66	35,55	42,57	197,4	241,4
4.Мясные фрикадельки с подливой	60	70	40,95	47,07	15,27	17,77	12,36	13,59	8,98	14,99	201,96	236,41
5. Компот из с/ф+вит С	160	180	1,83	2,61	0,4	0,6	0	0	15,8	19,1	62,4	83,5
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
7.Хлеб ржаной	40	50	2,24	2,80	1,9	2,3	0,28	0,35	19,9	24,9	5,6	107,0
<b>Итого:</b>	<b>587</b>	<b>716</b>	<b>70,20</b>	<b>87,40</b>	<b>33,05</b>	<b>40,84</b>	<b>29,37</b>	<b>35,94</b>	<b>109,8</b>	<b>138,32</b>	<b>774,7</b>	<b>1083,99</b>
<b>Уплотненный полдник</b>												
1. Ватрушка с повидлом	150	160	8,78	10,75	4,31	7,12	6,92	9,21	50,39	58,0	245,0	288,3
2.Чай сладкий с лимоном	150	200	2,21	2,60	0	0	0	0	15,8	20,8	70,0	83,41
3. Фрукт	100	100	6,80	6,80	0,2	0,3	0,17	0,17	11,4	14,8	42,0	52,4
<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>460</b>	<b>17,79</b>	<b>20,14</b>	<b>4,51</b>	<b>7,42</b>	<b>7,09</b>	<b>9,38</b>	<b>77,59</b>	<b>93,6</b>	<b>357,01</b>	<b>424,11</b>
<b>Всего:</b>	<b>1439</b>	<b>1706</b>	<b>104,70</b>	<b>130,72</b>	<b>48,51</b>	<b>61,35</b>	<b>54,51</b>	<b>67,16</b>	<b>252,89</b>	<b>328,25</b>	<b>1567,61</b>	<b>2046,8</b>