

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ГБОУ СОШ № 9 г.Сызрани
 Просвирнина Л.В.
 «14» 01 2023г

Меню на 12.01 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. 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
Итого:	340	395	25,24	29,86	14,51	16,32	19,74	22,6	36,64	42,35	395,4	485,38
2-й завтрак												
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
Итого:	110	120	7,55	8,70	3,9	4,9	3,46	3,72	12,5	20,6	97,4	137,4
Обед												
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
Итого:	557	686	49,69	63,18	20,6	27,6	23,1	31,38	88,8	124,9	546,2	755,1
Уплотненный полдник												
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
Итого:	425	470	38,70	42,70	30,54	35,09	18,6	24,01	35,8	41,18	504,2	622,2
Всего:	1432	1671	121,19	144,44	69,55	83,91	64,9	81,71	173,74	229,03	1543,2	2000,08