

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



Меню на 16.01 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.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
Итого:	352	410	10,61	13,30	8,15	9,69	14,85	18,08	61,1	76,93	377,9	422,3
2-й завтрак												
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
Итого:	100	120	6,10	9,88	2,8	3,4	3,2	3,76	4,4	19,4	58,0	116,4
Обед												
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
Итого:	587	716	70,20	87,40	33,05	40,84	29,37	35,94	109,8	138,32	774,7	1083,99
Уплотненный полдник												
1. Вагрушка 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	70,01	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
Итого:	400	460	17,79	20,14	4,51	7,42	7,09	9,38	77,59	93,6	357,01	424,11
Всего:	1439	1706	104,70	130,72	48,51	61,35	54,51	67,16	252,89	328,25	1567,61	2046,8