

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



Меню на 18.01 2023г.

Завтрак	Выход блюд		Стоимость		белки		жиры		углевода		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. Суп вермишелевый молочный	150	160	7,26	8,22	4,25	4,87	6,67	7,71	16,83	19,64	124,17	148,1
2. Кофейный напиток с молоком	170	200	6,13	6,63	3,3	3,8	3,87	4,2	14,82	15,23	101,8	111,9
3. Бутерброд с маслом	38	52	5,89	8,36	2,4	3,3	0,89	1,24	20,82	30,4	72,0	90,9
Итого:	358	412	19,28	23,21	9,95	11,97	11,43	13,15	52,47	65,27	297,97	350,9
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
Итого:	100	100	6,40	6,40	2,8	2,8	3,2	3,2	4,4	4,4	58,0	58,0
Обед												
1. Салат из свеклы с соевым огурцом	35	50	2,48	3,27	0,9	1,5	1,98	1,98	2,74	3,91	39,3	44,9
2. Суп гороховый на м/бул.	150	180	4,04	5,48	3,64	4,92	4,79	6,7	16,6	21,98	122,9	168,5
3. Картофельная запеканка с мясом	140	160	43,30	50,07	11,25	14,13	13,31	16,68	21,54	28,16	228,7	306,8
4. Компот из с/ф+вит С	160	180	2,60	2,61	0,4	0,6	0	0	15,8	19,1	62,4	83,5
5. Хлеб пшеничный	27	36	1,78	2,38	2,08	2,7	0,65	0,86	1,43	2,9	68,6	91,4
6. Хлеб ржаной	40	50	2,24	2,80	1,9	2,3	0,28	0,35	19,92	24,9	85,6	107,0
Итого:	552	656	56,43	66,61	32,7	39,7	24,0	29,4	66,24	85,7	506,7	811,9
Уплотненный полдник												
1. Пудинг из творога с рисом	150	170	14,89	21,23	9,3	12,5	12,80	18,4	7,05	13,54	181,1	271,85
2. Сгущенное молоко	30	40	5,64	4,52	0,3	0,4	0,015	0,2	2,9	3,9	12,45	16,6
3. Кисель	150	190	3,59	4,99	0,2	0,3	0,01	0,015	10,87	11,35	46,2	50,4
4. Фрукт	130	130	6,80	6,80	1,9	1,9	0,13	0,13	28,3	28,3	115,7	115,7
Итого:	460	530	30,92	40,54	11,7	15,1	12,955	18,745	49,12	57,09	355,45	454,55
Всего:	1470	1698	113,02	136,75	57,15	69,57	51,58	64,49	172,23	212,46	1218,12	1683,45