

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



Меню на 19.01 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 | |
| 1-й завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 1. Каша пшеничная с молоком | 140 | 150 | 6,86 | 7,85 | 3,81 | 4,22 | 5,7 | 7,58 | 11,0 | 14,27 | 109,2 | 140,86 |
| 2. Кофейный напиток с молоком | 170 | 200 | 6,11 | 6,63 | 3,4 | 3,8 | 3,83 | 4,14 | 14,82 | 1,23 | 101,8 | 105,98 |
| 3. Батон с сыром | 40 | 55 | 7,45 | 10,70 | 4,1 | 6,7 | 3,3 | 4,7 | 16,6 | 21,4 | 115,7 | 141,0 |
| Итого: | 350 | 405 | 20,42 | 25,18 | 11,3 | 14,7 | 12,8 | 16,4 | 42,4 | 50,9 | 326,7 | 387,8 |
| 2-й завтрак | 100 | 100 | 6,10 | 6,10 | 2,8 | 2,8 | 3,2 | 3,2 | 4,4 | 4,4 | 58,0 | 58,0 |
| Кисломолочный продукт «Ряженка» | | | | | | | | | | | | |
| Итого: | 100 | 100 | 6,10 | 6,10 | 2,8 | 2,8 | 3,2 | 3,2 | 4,4 | 4,4 | 58,0 | 58,0 |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 1. Салат из капусты и моркови | 40 | 50 | 1,35 | 1,72 | 0,82 | 0,96 | 1,90 | 2,90 | 4,6 | 6,1 | 31,0 | 49,3 |
| 2. Щи на мясном бульоне со сметаной | 150 | 180 | 16,89 | 24,99 | 7,41 | 10,55 | 6,99 | 10,73 | 8,85 | 16,97 | 140,13 | 201,16 |
| 3. Бефстроганов из печени со сметанным соусом | 60 | 80 | 25,38 | 34,57 | 10,12 | 12,24 | 9,84 | 12,90 | 3,26 | 4,40 | 120,5 | 162,51 |
| 4. Отварная гречка | 110 | 130 | 4,22 | 5,04 | 4,42 | 5,06 | 3,38 | 4,34 | 23,82 | 27,23 | 125,5 | 149,1 |
| 5. Сок фруктовый | 150 | 180 | 6,75 | 8,10 | 12,6 | 14,3 | 0 | 0 | 0,7 | 0,85 | 43,2 | 64,6 |
| 6. Хлеб ржаной | 40 | 50 | 2,24 | 2,80 | 1,9 | 2,3 | 0,2 | 0,3 | 19,9 | 24,9 | 85,6 | 97,0 |
| 7. Хлеб пшеничный | 27 | 36 | 1,78 | 2,38 | 2,0 | 2,7 | 0,6 | 0,8 | 1,4 | 1,9 | 68,6 | 81,4 |
| Итого: | 577 | 706 | 58,62 | 79,60 | 39,27 | 48,11 | 22,91 | 31,97 | 62,53 | 82,35 | 614,53 | 805,07 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | |
| 1. Пирожок с рыбой, с рисом | 150 | 180 | 22,27 | 28,99 | 17,98 | 21,62 | 15,03 | 17,73 | 36,37 | 52,18 | 314,25 | 411,15 |
| 2. Чай | 150 | 200 | 1,18 | 1,41 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,9 | 11,9 | 37,91 | 45,51 |
| 3. Фрукт | 100 | 100 | 6,80 | 6,80 | 0,2 | 0,3 | 0,1 | 0,1 | 11,4 | 14,8 | 42,0 | 42,4 |
| Итого: | 400 | 480 | 30,24 | 37,21 | 18,18 | 21,92 | 15,13 | 17,83 | 57,67 | 78,88 | 394,16 | 499,06 |
| Всего: | 1427 | 1691 | 115,38 | 148,09 | 71,55 | 87,53 | 54,04 | 69,4 | 167,0 | 216,55 | 1393,39 | 1749,93 |