

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

Меню на 14.02. 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	до 3-х 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. Каша геркулес молочная	150	160	7,09	8,15	3,8	4,3	6,45	7,64	11,0	13,27	121,17	142,92
2. Кофейный напиток с молоком	170	200	6,13	6,63	3,48	3,82	3,83	4,2	14,8	15,2	111,8	115,9
3. Батон с сыром	40	55	7,45	10,70	4,6	6,4	3,7	6,2	15,6	20,4	113,3	149,2
Итого:	360	415	20,67	25,48	11,78	14,58	13,98	18,04	41,41	48,87	346,3	411,02
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. Печенье	10	20	1,15	2,30	0,16	0,32	0,14	0,28	4,0	8,0	17,1	34,2
Итого:	110	120	7,25	8,40	2,96	3,12	3,34	3,48	8,4	12,4	75,1	92,2
Обед												
1. Салат из белокочанной капусты и моркови	50	60	1,35	1,72	0,82	0,96	1,98	2,97	4,8	6,34	40,28	55,67
2. Суп картофельный с крупой на кур/б. с клецками	150 10	200 15	4,19/ 1,02	5,63/ 1,74	5,27	7,19	4,9	7,14	32,86	45,30	190,8	266,13
3. Кнели куриные с рисом	150	160	19,50	23,04	9,51	11,21	7,73	11,05	5,01	7,7	138,0	167,9
4. 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
5. Хлеб пшеничный	27	36	1,78	2,38	2,0	2,7	0,6	0,86	1,4	1,9	68,6	91,4
6. Хлеб ржаной	40	50	2,24	2,80	1,9	2,3	0,2	0,35	19,9	24,9	85,6	107,0
Итого:	587	701	31,91	39,91	19,75	24,88	16,33	23,3	128,27	168,13	665,0	920,7
Уплотненный полдник												
1. Рыбное суфле	130	150	26,76	30,20	22,08	24,6	11,32	13,33	10,4	11,22	226,17	259,26
2. Яйцо отварное	60	60	7,50	7,50	12,6	12,6	3,8	3,8	0,8	0,8	86,4	86,4
3. Сок фруктовый	150	180	6,75	8,10	12,6	14,3	0	0	0,7	0,85	43,2	64,6
4. Фрукт	100	100	10,30	10,30	0,2	0,2	0,17	0,17	10,4	10,4	42,0	42,0
5. Хлеб пшеничный	27	36	1,78	2,38	2,0	2,7	0,6	0,86	1,4	1,9	68,6	91,4
Итого:	467	526	53,09	58,48	49,48	54,4	15,89	18,16	23,7	25,17	466,37	543,66
Всего:	1524	1762	112,92	132,27	83,97	96,98	49,54	62,98	201,78	254,57	1552,77	1967,58