


 УТВЕРЖДАЮ
 Директор ГБОУ СОШ № 9 г. Сызрани
 Просвирнина Л.В.
 «15» 02 2023г.

Меню на 16.02 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	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. 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												
Кисломолочный продукт «Ряженка»	100	100	6,10	6,10	2,8	2,8	3,2	3,2	4,4	4,4	58,0	58,0
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