

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

Меню на 01.03. 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 |
| <b>1-й завтрак</b>                |            |               |            |               |            |               |            |               |            |               |            |               |
| 1. Каша геркулес молочная         | 150        | 160           | 7,09       | 8,15          | 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 повидлом           | 38         | 52            | 3,83       | 5,26          | 2,4        | 3,3           | 0,89       | 1,24          | 20,82      | 30,4          | 72,0       | 90,9          |
| Итого:                            | 358        | 412           | 17,05      | 20,05         | 9,6        | 11,5          | 11,2       | 13,1          | 46,6       | 58,9          | 295,0      | 345,2         |
| <b>2-й завтрак</b>                |            |               |            |               |            |               |            |               |            |               |            |               |
| 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          |
| 2. Печенье                        | 10         | 20            | 1,15       | 2,30          | 0,32       | 0,64          | 0,28       | 0,56          | 8,0        | 16,0          | 29,2       | 58,4          |
| Итого:                            | 110        | 120           | 7,55       | 8,70          | 3,12       | 3,44          | 3,48       | 3,76          | 12,4       | 20,4          | 87,2       | 116,4         |
| <b>Обед</b>                       |            |               |            |               |            |               |            |               |            |               |            |               |
| 1. Салат из свеклы                | 30         | 50            | 1,04       | 1,50          | 0,9        | 1,5           | 1,98       | 1,98          | 2,74       | 3,91          | 39,3       | 44,9          |
| 2. Суп гороховый на м/бул.        | 150        | 180           | 4,24       | 5,78          | 3,64       | 4,92          | 4,79       | 6,7           | 16,6       | 21,98         | 122,9      | 168,5         |
| 3. Картофельная запеканка с мясом | 140        | 160           | 43,70      | 50,67         | 11,25      | 14,13         | 13,31      | 16,68         | 21,54      | 28,16         | 228,7      | 306,8         |
| 4. Сок фруктовый                  | 150        | 180           | 9,00       | 10,80         | 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:                            | 537        | 656           | 62,00      | 73,94         | 32,07      | 39,2          | 19,32      | 26,5          | 64,45      | 85,04         | 584,3      | 783,97        |
| <b>Уплотненный полдник</b>        |            |               |            |               |            |               |            |               |            |               |            |               |
| 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. Соус из киселя                 | 30         | 40            | 2,49       | 3,09          | 0,3        | 0,4           | 0,015      | 0,2           | 2,9        | 3,9           | 12,45      | 16,6          |
| 3. Какао с молоком                | 170        | 180           | 6,31       | 7,16          | 0,2        | 0,3           | 0,01       | 0,015         | 10,87      | 11,35         | 46,2       | 50,4          |
| 4. Фрукт                          | 130        | 130           | 8,84       | 8,84          | 1,9        | 1,9           | 0,13       | 0,13          | 28,3       | 28,3          | 115,7      | 115,7         |
| Итого:                            | 480        | 520           | 32,53      | 40,32         | 14,7       | 18,26         | 17,0       | 23,4          | 63,17      | 73,3          | 461,6      | 572,9         |
| Всего:                            | 1485       | 1708          | 119,12     | 143,00        | 58,69      | 72,85         | 50,0       | 65,56         | 185,31     | 236,04        | 1411       | 1795          |