

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



Меню на *13.03* 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
1-й завтрак												
1.Макароны с маслом, сахаром	145	160	3,91	4,43	2,33	2,83	4,56	4,67	32,24	40,34	167,5	181,0
2. Кофейный напиток с молоком	170	200	1,09	1,17	3,48	3,82	3,83	4,2	14,8	15,2	111,8	115,9
3. Батон с маслом	37	50	5,51	7,60	2,34	3,06	6,49	9,21	14,06	21,39	98,6	125,4
Итого:	352	410	10,51	13,20	8,15	9,71	14,88	18,08	61,10	76,93	377,9	422,3
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. Вафли	0	20	0	3,78	0	0,6	0	0,56	0	15,0	0	58,4
Итого:	100	120	6,10	9,88	2,8	3,4	3,2	3,76	4,4	19,4	58,0	116,4
Обед												
1.Салат из свеклы с соленым огурцом	35	50	2,74	3,53	1,3	1,4	4,97	4,97	6,01	6,96	58,5	73,6
2. Щи на мясном бульоне со сметаной	150	180	17,09	25,29	6,95	9,8	7,71	11,51	22,13	27,9	180,24	250,68
3.Гороховое пюре	110	130	3,28	4,36	5,23	6,27	3,4	4,66	35,55	42,57	197,4	241,4
4.Мясные фрикадельки с подливой	50	70	40,93	47,14	15,27	17,77	12,36	13,59	8,98	14,99	201,96	236,41
5. Компот из с/ф+вит С	150	180	1,83	2,61	0,4	0,6	0	0	15,8	19,1	62,4	83,5
6.Хлеб пшеничный	27	36	1,78	2,38	2,0	2,7	0,65	0,86	1,43	1,9	68,6	91,4
7.Хлеб ржаной	40	50	3,28	4,36	1,9	2,3	0,28	0,35	19,9	24,9	5,6	107,0
Итого:	562	696	69,90	88,10	32,55	41,28	22,58	30,13	94,75	130,0	539,0	790,15
Уплотненный полдник												
1. Ватрушка с повидлом	140	150	8,78	10,75	4,31	7,12	6,92	9,21	50,39	58,0	245,0	288,3
2.Сок фруктовый	150	180	59,12	70,20	12,6	14,3	0,	0	20,8	23,4	57,0	60,8
3. Фрукт	100	100	6,80	6,80	0,2	0,3	0,17	0,17	11,4	14,8	42,0	52,4
Итого:	390	430	74,70	87,75	17,1	21,7	7,09	9,29	82,5	96,1	344,0	401,5
Всего:	1404	1656	161,21	198,92	60,60	76,09	47,75	61,26	242,75	322,43	1318,90	1730,35