

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



Меню на 21.03 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 пшеничная молочная	140	150	6,93	7,95	3,8	4,3	6,3	7,6	11,8	14,4	133,9	147,2
2.Кофейный напиток с молоком	170	200	6,13	6,63	3,4	3,8	2,7	4,2	14,8	15,2	111,8	125,9
3.Батон с сыром	40	55	7,45	10,70	5,1	6,7	3,3	5,7	18,6	23,4	135,7	161,0
<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>405</b>	<b>20,51</b>	<b>25,28</b>	<b>12,3</b>	<b>14,8</b>	<b>12,5</b>	<b>17,6</b>	<b>45,2</b>	<b>53,0</b>	<b>381,4</b>	<b>434,2</b>
<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	2,1	2,1	0,52	0,52	16,2	16,2	79,4	79,4
<b>Итого:</b>	<b>110</b>	<b>120</b>	<b>7,55</b>	<b>8,70</b>	<b>3,12</b>	<b>3,44</b>	<b>3,48</b>	<b>3,76</b>	<b>12,4</b>	<b>20,4</b>	<b>87,2</b>	<b>116,4</b>
<b>Обед</b>												
1. Солёный огурец порционно	20	25	1,18	1,48	0,11	0,19	5,35	5,45	3,97	7,11	64,55	70,5
2.Суп картофельный с вермишелью с курицей, со сметаной	150	180	9,13	12,64	5,81	7,91	6,3	9,36	20,74	27,44	183,07	244,19
3.Рыба запеченная с картофелем	150	160	17,32	20,25	8,3	12,6	8,5	12,0	2,3	47,8	256,6	434,9
4. Сок фруктовый	150	180	9,00	10,80	0,4	0,72	0	0	15,83	24,12	62,4	83,58
5.Хлеб ржаной	40	50	2,24	2,80	1,66	2,35	0,28	0,35	19,92	24,9	85,6	107,0
6.Хлеб пшеничный	27	36	1,78	2,38	1,5	2,7	0,65	0,86	1,43	1,99	68,6	91,4
<b>Итого:</b>	<b>537</b>	<b>631</b>	<b>40,65</b>	<b>50,34</b>	<b>27,65</b>	<b>36,45</b>	<b>15,89</b>	<b>21,99</b>	<b>105,82</b>	<b>138,25</b>	<b>619,85</b>	<b>775,54</b>
<b>Уплотненный полдник</b>												
1.Пирожок с капустой с яйцом	140	150	9,62	11,18	5,0	6,3	6,0	8,0	59,7	76,4	213,2	256,2
2.Чай с лимоном	150	200	2,41	2,84	0,8	4,3	4,2	4,5	16,0	18,5	114,5	131,4
3. Фрукт	100	100	15	15	0,2	0,3	0,1	0,17	12,41	16,8	52,0	62,4
<b>Итого:</b>	<b>390</b>	<b>450</b>	<b>27,03</b>	<b>29,01</b>	<b>8,6</b>	<b>10,9</b>	<b>11,0</b>	<b>13,0</b>	<b>75,6</b>	<b>99,2</b>	<b>428,3</b>	<b>519,4</b>
<b>Всего:</b>	<b>1387</b>	<b>1606</b>	<b>95,73</b>	<b>113,33</b>	<b>51,75</b>	<b>65,66</b>	<b>42,93</b>	<b>56,35</b>	<b>239,05</b>	<b>310,81</b>	<b>1574</b>	<b>1903</b>