

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



Меню на 24.03 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 рисовая молочная	145	160	7,92	9,21	3,6	4,0	6,0	7,5	11,0	13,2	118,8	139,9
2.Кофейный напиток с молоком	170	200	6,13	6,63	3,3	3,8	3,83	4,14	14,82	15,23	111,8	115,98
3.Батон с маслом	37	50	5,51	7,60	2,3	3,14	6,49	6,21	16,08	21,45	128,6	176,4
<b>Итого:</b>	<b>352</b>	<b>410</b>	<b>19,56</b>	<b>23,44</b>	<b>6,1</b>	<b>7,3</b>	<b>12,5</b>	<b>13,7</b>	<b>37,0</b>	<b>44,6</b>	<b>286,4</b>	<b>355,6</b>
<b>2-й завтрак</b>												
1. Кисель	100	100	1,68	2,28	0,2	0,3	0,01	0,015	7,8	7,8	34,8	34,8
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>1,68</b>	<b>1,68</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,01</b>	<b>0,015</b>	<b>7,8</b>	<b>7,8</b>	<b>34,8</b>	<b>34,8</b>
<b>Обед</b>												
1. Салат из свеклы	30	50	1,61	1,86	1,3	1,6	4,4	4,9	7,8	11,72	43,0	51,9
2. Суп картофельный с крупой на мясном бульоне	150	180	15,06	22,00	19,61	24,58	5,03	7,14	25,23	32,31	176,28	283,6
3. Картофельное пюре	110	130	5,02	6,32	3,28	3,97	3,09	4,31	21,02	24,70	125,0	153,8
4. Суфле из печени со сметанным соусом	50	70	27,60	34,63	13,09	16,9	8,84	10,81	11,09	12,88	182,6	211,33
4.Сок фруктовый	160	180	9,60	10,80	1,12	1,26	0	0	20,8	23,4	54,4	61,2
5.Хлеб пшеничный	27	36	1,78	2,38	2,0	2,7	0,65	0,8	1,43	1,9	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
<b>Итого:</b>	<b>567</b>	<b>696</b>	<b>62,90</b>	<b>80,78</b>	<b>37,54</b>	<b>45,65</b>	<b>24,11</b>	<b>29,38</b>	<b>78,8</b>	<b>99,0</b>	<b>771,02</b>	<b>958,47</b>
<b>Уплотненный полдник</b>												
1.Ватрушка с творогом	150	160	15,13	17,18	16,0	17,7	18,0	20,7	49,5	53,3	387,8	440,0
2.Кисломолочный продукт Снежок	150	190	9,15	11,59	0,2	0,3	0,01	0,015	10,87	11,35	46,2	50,4
3.Фрукт	100	100	6,80	6,80	0,26	0,38	0,17	0,17	11,41	14,8	52,0	62,4
<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>450</b>	<b>31,08</b>	<b>35,57</b>	<b>19,8</b>	<b>20,7</b>	<b>22,9</b>	<b>24,5</b>	<b>65,8</b>	<b>73,3</b>	<b>521,4</b>	<b>571,4</b>
<b>Всего:</b>	<b>1419</b>	<b>1656</b>	<b>115,22</b>	<b>142,07</b>	<b>63,64</b>	<b>73,95</b>	<b>59,52</b>	<b>67,59</b>	<b>189,4</b>	<b>224,7</b>	<b>1614</b>	<b>1920</b>