

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

Меню на 18.04 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 вязкая пшениная                               | 150         | 200           | 6,93          | 9,10          | 4,27         | 5,67          | 4,86         | 5,28          | 24,48         | 32,55         | 159            | 200            |
| 2.Кофейный напиток на молоке                         | 150         | 180           | 6,33          | 7,89          | 2,34         | 2,85          | 2            | 2,41          | 10,63         | 14,36         | 70             | 91             |
| 3.Батон с маслом                                     | 25          | 25            | 4,60          | 4,60          | 1,6          | 1,6           | 4,36         | 4,36          | 10,13         | 10,13         | 91,4           | 91,4           |
| <b>2-й завтрак</b>                                   |             |               |               |               |              |               |              |               |               |               |                |                |
| 1.Йогурт   | 150         | 180           | 9,60          | 11,52         | 4,35         | 5,22          | 3,75         | 4,5           | 6             | 7,2           | 75             | 90             |
| 2.Печенье  | 10          | 30            | 1,15          | 3,45          | 0,75         | 2,25          | 0,98         | 2,94          | 7,44          | 22,37         | 41,7           | 125,1          |
| <b>Итого:</b>  | <b>485</b>  | <b>615</b>    | <b>28,60</b>  | <b>36,60</b>  | <b>13,31</b> | <b>17,59</b>  | <b>15,95</b> | <b>19,49</b>  | <b>58,68</b>  | <b>86,61</b>  | <b>437,1</b>   | <b>597,5</b>   |
| <b>Обед</b>  |             |               |               |               |              |               |              |               |               |               |                |                |
| 1. Соленый огурец                                    | 45          | 60            | 2,66          | 3,54          | 0,38         | 0,57          | 0,07         | 0,11          | 1,61          | 2,42          | 8,05           | 12,08          |
| 2.Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной | 150         | 180           | 21,96         | 29,37         | 1,04         | 1,25          | 2,93         | 3,51          | 5,09          | 6,63          | 35             | 61,2           |
| 3.Рыба, запеченная с картофелем                      | 220         | 250           | 23,38         | 29,28         | 10,1         | 11,2          | 9,1          | 10,1          | 27,4          | 28,5          | 225            | 237            |
| 4. Компот из сухофруктов                             | 150         | 180           | 2,52          | 3,23          | 0,33         | 0,4           | 0,02         | 0,02          | 20,83         | 24,99         | 84,75          | 101,7          |
| 5.Хлеб пшеничный                                     | 40          | 60            | 2,64          | 3,96          | 3,37         | 5,06          | 0,42         | 0,64          | 20,63         | 30,9          | 99,61          | 149,43         |
| 6.Хлеб ржаной  | 40          | 50            | 2,24          | 2,80          | 2,64         | 3,3           | 0,48         | 0,6           | 16,08         | 20,1          | 72,4           | 90,5           |
| <b>Итого:</b>  | <b>645</b>  | <b>780</b>    | <b>55,40</b>  | <b>72,18</b>  | <b>17,86</b> | <b>21,78</b>  | <b>13,02</b> | <b>14,98</b>  | <b>91,64</b>  | <b>113,54</b> | <b>524,81</b>  | <b>651,91</b>  |
| <b>Уплотненный полдник</b>                           |             |               |               |               |              |               |              |               |               |               |                |                |
| 1.Пирожок печеный с капустой с яйцом                 | 160         | 160           | 12,43         | 12,52         | 6,02         | 6,02          | 8,36         | 8,36          | 27,7          | 27,7          | 213            | 213            |
| 2.Чай с лимоном                                      | 150         | 180           | 2,11          | 2,63          | 0,07         | 0,12          | 0,01         | 0,02          | 7,1           | 10,2          | 29             | 41             |
| 3. Фрукт   | 100         | 100           | 15,00         | 15,00         | 0,4          | 0,4           | 0,4          | 0,4           | 9,8           | 9,8           | 44             | 44             |
| <b>Итого:</b>  | <b>410</b>  | <b>440</b>    | <b>29,54</b>  | <b>30,15</b>  | <b>6,49</b>  | <b>6,54</b>   | <b>8,77</b>  | <b>8,78</b>   | <b>44,6</b>   | <b>47,7</b>   | <b>286</b>     | <b>298</b>     |
| <b>Всего:</b>  | <b>1540</b> | <b>1835</b>   | <b>113,54</b> | <b>138,88</b> | <b>37,66</b> | <b>45,91</b>  | <b>37,74</b> | <b>43,25</b>  | <b>194,92</b> | <b>247,85</b> | <b>1247,91</b> | <b>1547,41</b> |