

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

Меню на 20.04 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.Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	7,60	8,85	4,3	7,18	3,5	6,5	14,12	23,54	108	181
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	4,20	4,20	1,6	1,6	4,36	4,36	10,13	10,13	91,4	91,4
<b>2-й завтрак</b>												
1.Кисломолочный продукт йогурт	150	180	9,60	11,52	4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2	75	90
2.Вафли	7	24	1,32	4,54	0,2	0,67	0,23	0,8	5,43	18,6	24,9	85,36
<b>Итого:</b>	<b>482</b>	<b>609</b>	<b>10,92</b>	<b>16,06</b>	<b>12,79</b>	<b>17,52</b>	<b>13,84</b>	<b>18,57</b>	<b>46,31</b>	<b>73,83</b>	<b>369,3</b>	<b>538,76</b>
<b>Обед</b>												
1.Морковная икра	30	50	3,22	4,24	0,7	1,1	1,4	2,3	3,7	6,1	30	50
2. Рассольник со сметаной на мясном бульоне	150	200	21,90	29,48	5,97	6,09	3,04	4,04	6,56	8,74	62	83,2
3. Котлета сочная	62	62	17,30	17,30	9,86	9,86	9,02	9,02	3,14	3,14	149,42	149,42
4. Картофельное пюре	120	150	7,25	9,00	2,44	3,06	3,84	4,8	16,34	20,43	110,4	138
5.Кисель концентрат	150	200	2,77	3,53					13,5	18	46,5	60
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>550</b>	<b>710</b>	<b>54,68</b>	<b>66,35</b>	<b>21,61</b>	<b>23,41</b>	<b>17,78</b>	<b>20,76</b>	<b>59,32</b>	<b>76,51</b>	<b>470,72</b>	<b>571,12</b>
<b>Уплотненный полдник</b>												
1.Салат из свеклы	30	40	1,05	1,34	0,57	0,77	1,82	2,43	2,5	3,34	28,17	37,56
2.Рыба в омлете	60	70	25,18	26,77	9,81	11,11	3,15	3,82	1,75	2,24	75	82
3.Чай с сахаром	150	180	0,81	1,07	0,15	0,18	0,04	0,05	7	10	28	40
4.Хлеб пшеничный	40	60	2,64	3,96	3,37	5,06	0,42	0,64	20,63	30,9	99,61	149,43
5. Фрукт	100	100	6,80	6,80	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44
<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>480</b>	<b>36,48</b>	<b>39,94</b>	<b>14,3</b>	<b>17,52</b>	<b>5,83</b>	<b>7,34</b>	<b>41,68</b>	<b>56,28</b>	<b>274,78</b>	<b>352,99</b>
<b>Всего:</b>	<b>1442</b>	<b>1799</b>	<b>120,20</b>	<b>143,29</b>	<b>48,7</b>	<b>58,45</b>	<b>37,45</b>	<b>46,67</b>	<b>147,31</b>	<b>206,62</b>	<b>1114,8</b>	<b>1462,87</b>