

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

Меню на 21.02 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 на молоке	150	200	8,58	11,30	2,32	4,92	11,78	11,78	24,08	32,09	142	177
2.Какао с молоком	150	180	5,32	6,27	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89	107
3.Батон	20	20	1,90	1,90	1,53	1,53	0,58	0,58	10,28	10,28	52,4	52,4
4. Сыр порциями	7,5	10	2,85	3,80	1,74	2,32	2,22	2,95	0	0	27	36
<b>2-й завтрак</b>												
1. Сок фруктовый	200	200	12,00	12,00	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	85,33	85,33
<b>Итого:</b>	<b>527,5</b>	<b>610</b>	<b>30,65</b>	<b>35,27</b>	<b>9,74</b>	<b>13,44</b>	<b>17,5</b>	<b>18,7</b>	<b>67,52</b>	<b>78,39</b>	<b>395,73</b>	<b>457,73</b>
<b>Обед</b>												
1. Солёный огурец	45	60	1,13	1,50	0,38	0,57	0,07	0,11	1,61	2,42	8,05	12,08
2. Суп картофельный на мясном бульоне	150	200	20,86	28,92	3,78	3,78	2	2	15,5	15,5	112,52	112,52
3. Запеканка картофельная с печенью	120	150	47,10	62,11	8,9	11,14	6,58	8,23	20,42	25,53	177	221,35
4. Соус сметанный	40	50	1,54	3,09	0,57	0,7	1,63	2,04	2,34	2,93	29,64	37,05
5.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
6.Хлеб пшеничный	40	60	2,64	3,96	3,37	5,06	0,42	0,64	20,63	30,9	99,61	149,43
7.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>585</b>	<b>750</b>	<b>78,02</b>	<b>105,60</b>	<b>19,97</b>	<b>24,95</b>	<b>11,2</b>	<b>13,64</b>	<b>97,41</b>	<b>122,37</b>	<b>583,97</b>	<b>724,63</b>
<b>Уплотненный полдник</b>												
1.Ватрушка с творогом	150	160	14,40	17,62	7,9	10,5	4,69	6,26	25	33,3	173	230
2. Кисломолочный продукт снежок	150	180	9,15	10,98	4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2	75	90
3.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>310</b>	<b>360</b>	<b>30,35</b>	<b>35,40</b>	<b>12,65</b>	<b>16,12</b>	<b>8,84</b>	<b>11,16</b>	<b>40,8</b>	<b>50,3</b>	<b>292</b>	<b>364</b>
<b>Всего:</b>	<b>1422,5</b>	<b>1720</b>	<b>139,01</b>	<b>176,27</b>	<b>42,36</b>	<b>54,51</b>	<b>37,54</b>	<b>43,5</b>	<b>205,73</b>	<b>251,06</b>	<b>1271,7</b>	<b>1546,36</b>