

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ГБОУ СОШ № 9 г.Сызрани
 Просвирнина Л.В.
 «05» 04 2023г.

Меню на 10.04 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
1-й завтрак												
1.Макаронны изделия отварные с маслом	100	150	3,51	4,95	3,67	5,5	3,01	4,57	17,63	26,44	112	168
2. Чай с сахаром	150	180	0,81	1,07	0,15	0,18	0,04	0,05	7	10	28	40
3. Батон с повидлом	25	30	3,80	5,70	1,5	1,6	0,16	0,2	13,08	13,38	60	61,3
2-й завтрак												
1.Кисломолочный продукт (ряженка, снежок, бифидок, биобаланс, кефир, йогурт с м.д.ж. 2,5-3,2%)	150	180	6,10	6,10	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
Итого:	469,5	564	15,55	22,35	9,87	13,17	7,19	10,12	49,14	75,62	299,9	444,66
Обед												
1.Салат из отварной свеклы с солеными огурцами	40	50	1,87	2,49	0,69	0,86	4,85	6,06	3,5	4,38	60,76	75,95
2. Борщ на мясном бульоне со сметаной	150	180	21,77	29,10	1,09	1,81	2,95	4,91	7,64	9,17	61,5	73,8
3.Биточки рубленые из говядины	70	80	36,49	42,89	10,88	12,44	8,08	9,24	10,99	12,56	160,12	183
4.Пюре из гороха	130	150	3,18	3,88	11,5	13,8	4,65	5,58	28,55	34,26	198,9	238,7
5. Компот из с/фруктов	150	180	2,52	3,23	0,33	0,4	0,02	0,02	20,83	24,99	84,75	101,7
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
Итого:	580	690	68,07	84,39	27,13	32,61	21,03	26,41	87,59	105,46	638,43	763,65
Уплотненный полдник												
1. Салат из зеленого горошка	30	40	6,52	7,92	0,89	1,19	1,55	2,07	0,95	1,27	24,75	33
2.Омлет натуральный с маслом	80	100	16,13	19,60	7,52	9,28	13,46	18,03	1,57	1,86	157	193
3. Кофейный напиток на молоке	150	180	15,25	18,88	2,34	2,85	2	2,41	10,63	14,36	70	91
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
Итого:	400	480	47,34	57,16	14,52	18,78	17,83	23,55	43,58	58,19	395,36	510,43
Всего за день:	1450	1734	130,96	163,91	51,52	64,56	46,05	60,08	180,31	239,27	1333,69	1718,74

1 день