

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор ГБОУ СОШ № 9 г.Сызрани  
 Просвирнина Л.В.  
 03.05 2023г.

Меню на 03.05 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 манная молочная                        | 150           | 200           | 6,75          | 8,98          | 3,4          | 4,52          | 3,96         | 4,07          | 22,94         | 30,57         | 141            | 177            |
| 2. Какао с молоком                                    | 150           | 180           | 5,26          | 6,18          | 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            | 3,45          | 4,60          | 1,74         | 2,32          | 2,22         | 2,95          | 0             | 0             | 27             | 36             |
| <b>2-й завтрак</b>                                    |               |               |               |               |              |               |              |               |               |               |                |                |
| Сок   | 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>29,36</b>  | <b>33,66</b>  | <b>10,82</b> | <b>13,04</b>  | <b>9,68</b>  | <b>10,99</b>  | <b>66,38</b>  | <b>76,87</b>  | <b>394,73</b>  | <b>457,73</b>  |
| <b>Обед</b>   |               |               |               |               |              |               |              |               |               |               |                |                |
| 1. Салат из репчатого лука                            | 25            | 30            | 1,59          | 1,94          | 0,34         | 0,38          | 1,98         | 2,97          | 2,18          | 2,46          | 27,82          | 38,04          |
| 2. Борщ на курином бульоне со сметаной                | 150           | 180           | 11,54         | 15,56         | 1,09         | 1,81          | 2,95         | 4,91          | 7,64          | 9,17          | 61,5           | 73,8           |
| 3. Макаронник с мясом                                 | 150           | 150           | 50,39         | 50,39         | 13,88        | 13,88         | 13,73        | 13,73         | 21,75         | 21,75         | 267,75         | 267,75         |
| 4. Компот из свежих фруктов                           | 150           | 180           | 2,73          | 3,76          | 0,18         | 0,22          | 0,06         | 0,07          | 19,47         | 23,36         | 76,5           | 91,8           |
| 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>555</b>    | <b>650</b>    | <b>71,13</b>  | <b>78,40</b>  | <b>21,5</b>  | <b>24,65</b>  | <b>19,62</b> | <b>22,92</b>  | <b>87,75</b>  | <b>107,74</b> | <b>605,58</b>  | <b>711,32</b>  |
| <b>Уплотненный полдник</b>                            |               |               |               |               |              |               |              |               |               |               |                |                |
| 1. Запеканка творожная запеканка со сгущенным молоком | 130           | 180           | 29,24         | 40,42         | 12,8         | 19,6          | 11,5         | 16,7          | 31,13         | 43,1          | 343,27         | 475,3          |
| 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>380</b>    | <b>460</b>    | <b>45,19</b>  | <b>58,20</b>  | <b>17,55</b> | <b>25,22</b>  | <b>15,65</b> | <b>21,6</b>   | <b>46,93</b>  | <b>60,1</b>   | <b>462,27</b>  | <b>609,3</b>   |
| <b>Всего:</b>   | <b>1462,5</b> | <b>1720</b>   | <b>145,67</b> | <b>170,25</b> | <b>49,87</b> | <b>62,91</b>  | <b>44,95</b> | <b>55,51</b>  | <b>201,06</b> | <b>244,71</b> | <b>1462,58</b> | <b>1778,35</b> |