

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

Меню на 10.05 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 |
| 1-й завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 1. Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес» | 150 | 180 | 7,00 | 9,07 | 4,05 | 4,85 | 5,69 | 5,74 | 20,36 | 24,41 | 149 | 168 |
| 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 | 3,45 | 4,60 | 1,74 | 2,32 | 2,22 | 2,95 | 0 | 0 | 27 | 36 |
| 2-й завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 1. Кисломолочный продукт 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 |
| Итого: | 487,5 | 600 | 24,98 | 32,21 | 15,57 | 19,84 | 15,94 | 19,9 | 57,04 | 80,08 | 434,1 | 578,5 |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 1. Салат из свеклы | 30 | 40 | 0,92 | 1,24 | 0,57 | 0,77 | 1,82 | 2,43 | 2,5 | 3,34 | 28,17 | 37,56 |
| 2. Суп гороховый на м/бул. | 150 | 180 | 10,35 | 13,83 | 3,29 | 3,95 | 3,07 | 3,79 | 9,79 | 11,75 | 81 | 97,2 |
| 3. Ленивые голубцы со сметанным соусом | 150 | 180 | 40,05 | 53,88 | 10,61 | 14,12 | 6,81 | 9,04 | 15,09 | 20,26 | 164 | 219 |
| 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 ржаной | 40 | 50 | 2,24 | 2,80 | 2,64 | 3,3 | 0,48 | 0,6 | 16,08 | 20,1 | 72,4 | 90,5 |
| 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 |
| Итого: | 560 | 690 | 58,94 | 78,47 | 20,66 | 27,42 | 12,66 | 16,57 | 83,56 | 109,71 | 521,68 | 685,49 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | |
| 1. Пудинг творожный | 120 | 150 | 23,01 | 28,61 | 18,17 | 22,71 | 12,9 | 16,4 | 29,2 | 36,5 | 306 | 382 |
| 2. Соус сметанный сладкий | 30 | 50 | 1,43 | 2,32 | 0,42 | 0,7 | 1,22 | 2,04 | 1,76 | 2,93 | 22,2 | 37 |
| 3. Сок | 200 | 200 | 12,00 | 12,00 | 1 | 1 | 0,2 | 0,2 | 20,2 | 20,2 | 85,33 | 85,33 |
| 4. Фрукт | 100 | 100 | 9,80 | 6,80 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 9,8 | 44 | 44 |
| Итого: | 450 | 500 | 43,24 | 49,73 | 19,99 | 19,99 | 14,72 | 19,04 | 60,96 | 69,43 | 457,33 | 548,33 |
| Всего: | 1497,5 | 1790 | 130,60 | 166,00 | 56,22 | 67,25 | 43,32 | 55,51 | 201,56 | 259,22 | 1413,11 | 1812,32 |