

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

Меню на 12.05. 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 пшено-рисовая | 150 | 180 | 8,42 | 9,47 | 4,09 | 4,95 | 6,85 | 7,89 | 23,39 | 26,34 | 169 | 191 |
| 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 |
| 2-й завтрак | | | | | | | | | | | | |
| Сок | 200 | 200 | 12,00 | 12,00 | 1 | 1 | 0,2 | 0,2 | 20,2 | 20,2 | 85,33 | 85,33 |
| Итого: | 527,5 | 590 | 31,03 | 34,15 | 11,51 | 13,47 | 12,57 | 14,81 | 66,83 | 72,64 | 422,73 | 471,73 |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 1. Морковная икра | 30 | 50 | 3,22 | 4,24 | 0,7 | 1,1 | 1,4 | 2,3 | 3,7 | 6,1 | 30 | 50 |
| 2. Свекольник со сметаной на мясном бульоне | 150 | 180 | 22,16 | 29,57 | 1,15 | 1,92 | 3,8 | 6,33 | 7,47 | 10,05 | 62,49 | 104,12 |
| 3. Суфле из печени | 150 | 150 | 74,44 | 75,84 | 18,59 | 22,3 | 6,59 | 8,87 | 18,72 | 24,61 | 223 | 267,61 |
| 4. Соус томатный | 50 | 50 | 2,09 | 2,09 | 0,54 | 0,54 | 1,86 | 1,86 | 3,46 | 3,46 | 33,45 | 33,45 |
| 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 |
| 7. 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: | 610 | 720 | 109,30 | 121,73 | 27,32 | 34,62 | 14,57 | 20,62 | 90,89 | 120,21 | 605,7 | 796,81 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | |
| 1. Ватрушка «Лакомка» | 180 | 180 | 38,04 | 38,16 | 28,3 | 28,3 | 14,6 | 14,6 | 38,53 | 38,53 | 490,14 | 490,14 |
| 2. Кисломолочный продукт ряженка | 150 | 180 | 9,15 | 11,59 | 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 |
| Итого: | 430 | 460 | 53,99 | 56,55 | 33,05 | 33,92 | 18,75 | 19,5 | 54,33 | 55,53 | 609,14 | 624,14 |
| Всего: | 1567,5 | 1770 | 194,31 | 212,42 | 71,88 | 82,01 | 45,89 | 54,93 | 212,05 | 248,38 | 1637,57 | 1892,68 |