

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

Меню на 30.05 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	до 3-х 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 пшеничная молочная	150	180	6,88	8,47	4,08	5,43	4,08	4,23	25,05	33,38	153	193
2. Кофейный напиток на молоке	150	180	6,33	7,89	2,34	2,85	2	2,41	10,63	14,36	70	91
3. Батон с маслом	25	25	4,60	4,60	1,6	1,6	4,36	4,36	10,13	10,13	91,4	91,4
2-й завтрак	150	180	9,15	10,98	4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2	75	90
1. Кисломолочный продукт снежок												
Итого:	475	565	26,95	31,94	12,37	15,1	14,19	15,5	51,81	65,07	389,4	465,4
Обед												
1. Салат из соленых огурцов с луком	40	60	2,90	4,25	0,31	0,5	3,01	4,02	1,46	2,23	33,1	45,3
2. Суп с клецками на курином бульоне	150	180	12,10	15,73	3,82	4,59	1,29	1,55	12,69	15,23	85,86	102,81
3. Жаркое по-домашнему с мясом	150	200	40,53	48,45	18,35	22,02	4,7	6,79	16,32	19,95	180	259
4. Компот из с/фруктов	150	180	2,51	3,23	0,33	0,4	0,02	0,02	20,83	24,99	84,75	101,7
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
Итого:			60,29	76,20	25,45	30,81	9,5	12,98	67,38	82,5	456,11	599,31
Уплотненный полдник												
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. Рыбное суфле	65	75	17,77	20,71	9,54	11,03	5,31	6,4	2,44	2,87	96	112,8
3. Соус томатный	50	50	2,09	2,09	0,54	0,54	1,86	1,86	3,46	3,46	33,45	33,45
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. Чай с лимоном	150	180	2,11	2,63	0,07	0,12	0,01	0,02	7,1	10,2	29	41
6. Фрукт	100	100	15,00	15,00	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44
Итого:	435	505	40,53	45,62	14,49	17,92	9,82	11,75	45,93	60,57	330,23	418,24
Всего:	1440	1740	127,77	152,01	52,31	63,83	33,51	40,23	165,12	208,14	1175,74	1482,95