



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор ГБОУ СОШ № 9 г.Сызрани  
 Просвирнина Л.В.  
 06 2023г

Меню на 21.06 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 пшеничная молочная	150	180	7,77	9,41	4,08	5,43	4,08	4,23	25,05	33,38	153	193
2. Какао с молоком	150	180	6,10	7,44	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89	107
3. Батон с маслом	35	50	5,55	9,20	1,6	2,4	5	7,5	10,13	15,2	91,4	137,1
<b>2-й завтрак</b>												
1. Кисломолочный продукт Йогурт	150	180	9,60	11,52	4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2	75	90
<b>Итого:</b>	<b>485</b>	<b>590</b>	<b>29,02</b>	<b>37,57</b>	<b>13,18</b>	<b>16,72</b>	<b>15,55</b>	<b>19,42</b>	<b>54,14</b>	<b>71,6</b>	<b>408,4</b>	<b>527,1</b>
<b>Обед</b>												
1. Салат из свежих огурцов	40	60	5,93	9,18	0,33	0,49	3	4	1,52	2,26	33,37	45,43
2. Свекольник со сметаной на курином бульоне	150	180	10,98	14,52	1,15	1,92	3,8	6,33	7,47	10,05	62,49	104,12
3. Гуляш мясной	60	80	39,81	43,11	4,5	6	5,7	7,6	1,85	2,47	123,6	164,8
4. Пюре из гороха	130	150	3,98	4,84	11,5	13,8	4,65	5,58	28,55	34,26	198,9	238,7
5. Компот из сухофруктов	150	180	2,42	3,11	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
<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>700</b>	<b>65,36</b>	<b>77,56</b>	<b>20,45</b>	<b>25,91</b>	<b>17,65</b>	<b>24,13</b>	<b>76,3</b>	<b>94,13</b>	<b>575,71</b>	<b>745,25</b>
<b>Уплотненный полдник</b>												
1. Запеканка картофельная с печенью	120	150	32,30	38,23	8,9	11,14	6,58	8,23	20,42	25,53	177	221,35
2. Соус сметанный с томатным	20	30	1,40	1,85	0,31	0,47	0,69	1,03	1,46	2,18	2,26	3,39
3. Сок	200	200	14,55	14,55	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	85,33	85,33
4. Хлеб пшеничный	30	40	1,98	2,64	2,52	3,37	0,31	0,43	15,47	20,6	74,7	99,62
5. Фрукт	100	100	7,00	7,00	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44
<b>Итого:</b>	<b>470</b>	<b>520</b>	<b>57,23</b>	<b>64,27</b>	<b>13,98</b>	<b>18,07</b>	<b>8,29</b>	<b>10,5</b>	<b>72,51</b>	<b>88,61</b>	<b>408,2</b>	<b>503,5</b>
<b>Всего:</b>	<b>1525</b>	<b>1810</b>	<b>151,61</b>	<b>179,40</b>	<b>47,61</b>	<b>60,7</b>	<b>41,49</b>	<b>54,05</b>	<b>202,95</b>	<b>254,34</b>	<b>1392,31</b>	<b>1775,85</b>