

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



Меню на 29.06 **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
1-й завтрак												
1. Салат из зеленого горошка	30	40	6,53	7,94	0,89	1,19	1,55	2,07	0,95	1,27	24,75	33
2. Омлет натуральн. с маслом	100	120	16,77	20,40	7,52	9,28	13,46	18,03	1,57	1,86	157	193
3. Кофейный напиток на молоке	150	180	0,90	1,17	2,34	2,85	2	2,41	10,63	14,36	70	91
3. Батон	30	40	2,85	3,80	2,3	3,1	0,2	0,2	15,1	20,1	71	94,7
4. Сыр порциями	8	10	3,68	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. Вафли	15	35	2,84	6,62	0,42	0,97	0,49	1,17	31,76	27,12	53,35	124,48
Итого:	483	605	43,16	56,04	19,56	24,93	23,67	31,33	66,01	71,91	478,1	662,18
Обед												
1. Салат из свежих овощей с яблоками	40	60	2,34	3,10	0,52	0,82	3,05	4,07	13,3	18,4	40,35	55,6
2. Суп картофельный с крупой на м/ бульоне со сметаной	150	180	20,84	28,25	1,38	2,01	4,64	6,95	9,25	13,87	84,35	126,52
3. Жаркое по-домашнему с курицей	150	200	22,28	28,23	18,35	22,02	4,7	6,79	16,32	19,95	180	259
4. Кисель из свежемор. ягод	150	200	7,18	9,12	0,32	0,52	0,04	0,05	15,86	19,82	62,47	78,51
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	30	40	1,98	2,64	2,52	3,37	0,31	0,43	15,47	20,6	74,7	99,62
Итого:	560	730	56,87	74,15	25,73	32,04	13,22	19,1	86,28	112,74	514,27	709,75
Уплотненный полдник												
1. Сырники запеченные	120	150	25,03	32,46	19,86	24,82	12,73	15,91	24,98	31,22	292,33	365,41
2. Соус сметанный сладкий	30	50	1,46	2,35	0,42	0,7	1,22	2,04	1,76	2,93	22,2	37
3. Чай с лимоном	150	180	2,15	2,63	0,07	0,12	0,01	0,02	7,1	10,2	29	41
4. Фрукт	100	100	7,00	7,00	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44
Итого:	400	480	35,64	44,43	20,75	26,04	14,36	18,37	43,64	54,15	387,53	487,41
Всего:	1443	1815	135,68	174,62	66,04	83,01	51,25	68,8	195,93	238,8	1379,9	1859,34