



Утверждаю
 Директор ГБОУ СОШ №38 г.о.Сызрань
 О.В.Буртаева

Меню 12.10. 2022 год
 СП "Детский сад №27" ГБОУ СОШ №38 г.о.Сызрань

Прием пищи	Название блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	
		возраст		Белки		Жиры		Углеводы		ценность (ккал)	
		1г-3г	3г-7л	Возраст		Возраст		Возраст		Возраст	
				1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л
Неделя 2											
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4,1	6,6	5,6	9	12,9	20,6	209,6	251,5
	Какао-напиток на молоке	180	200	5,5	6,2	5,7	6,4	20,1	24,1	96,7	107,7
	Печенье с маслом	20/5	40/10	4,1	8,2	2,3	4,6	13,2	26,4	146,4	146,4
	Итого за завтрак:	355	450	13,7	21	13,6	20	46,2	71,1	452,7	505,6
2 завтрак	Кисломолочный продукт (ряженка, снежок, бифидок, биобаланс, кефир, йогурт с м.д.ж. 2,5-3,2%)	100	150	2,8	4,2	3,2	4,8	4,1	6,1	72,1	88,5
	Итого за 2 завтрак:	100	150	2,8	4,2	3,2	4,8	4,1	6,1	72,1	88,5
Обед	салат из картофеля с огурцами	30	50	0,5	0,85	1,29	2,15	3,8	6,34	28,29	48,2
	Суп картофельный с бобами на мясном бульоне с йодированной	150	250	3,1	5,1	3,2	5,3	9,7	16,1	53,4	72,5
	Каша гречневая рассыпчатая	110	130	6,3	7,4	5,3	6,3	30,1	35,7	156,1	173,5
	Гуляш из отварного мяса	50	80	8,2	13,2	8,3	13,4	1,6	2,6	76	122,2
	Компот из свежих плодов + вит. С	150	180	0,1	0,2	0,1	0,2	17,9	21,5	40,3	59,2
	Гренки (хлеб пшеничный)	20	40	3	6,1	0,3	0,6	19,4	38,9	77,8	129,1
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3	0,4	0,5	17,7	22,2	75,6	94,5
	Итого за обед:	550	780	23,6	35,85	18,89	28,45	100,2	143,34	507,49	699,2
Уплотненный полдник	Каша рисовая молочная жидкая	150	200	4,2	5,6	4,8	6,3	33,3	44,3	31	460,3
	Сок фруктовый	200	200	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46
	Хлеб пшеничный	20	20	1,2	1,2	0,4	0,4	8,4	8,4	50,9	50,9
	Фрукты свежие	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,4	9,8	79,9	80
	Итого за уплотненный полдник:	465	520	6,3	7,7	5,7	7,2	61,2	72,6	207,8	637,2
	Итого стоимость дня:	103,13руб	147,74руб								

Бухгалтер

И.Е. Каракова

С Каракова И.Е