



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

Меню 27-10. 2022 год  
 СП "Детский сад №27" ГБОУ СОШ №38 г.о.Сызрань

Прием пищи	Название блюд	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	
		возраст		Белки		Жиры		Углеводы		возраст	
		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											
День 9											
Завтрак	Омлет натуральный	130	150	10,1	11,75	11,8	13,6	4,2	4,8	92	130,4
	Кофейный напиток на молоке	180	200	4,1	4,5	4,5	5	19,4	21,4	73,5	85
	Бутерброд с сыром	20/10	40/15	3,5	6,9	7,4	13,6	8	14,7	70,4	129,1
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>380</b>	<b>455</b>	<b>18,4</b>	<b>24,05</b>	<b>28,5</b>	<b>38,24</b>	<b>34,6</b>	<b>44,6</b>	<b>294,4</b>	<b>431,4</b>
2 завтрак	Сок фруктовый	100	150	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46
	<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>150</b>	<b>2,8</b>	<b>4,2</b>	<b>3,2</b>	<b>4,8</b>	<b>4,1</b>	<b>6,1</b>	<b>56</b>	<b>70,7</b>
Обед	винегрет овощной	30	50	0,03	0,1	0,01	0,05	0,1	0,5	0,9	3,6
	Салат из зеленого горошка с луком	30	50	0,9	1,5	1,5	2,6	1,9	3,1	25,1	41,7
	рассольник на курином бульоне со	150	200	2,5	4,2	1,4	2,4	9,2	15,3	92,1	112,3
	капуста тушёная с курицей	160	200	3,2	4,3	6,7	5,4	7	9,3	133,4	149,4
	Напиток из плодов шиповника	150	180	0,2	0,2	0,08	0,1	14,5	17,4	44,8	53,8
	Хлеб пшеничный	20	20	1,2	1,2	0,4	0,4	8,4	8,4	50,9	50,9
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3	0,4	0,5	17,7	22,2	75,6	95,5
<b>Итого за обед:</b>	<b>550</b>	<b>700</b>	<b>9,53</b>	<b>13</b>	<b>8,99</b>	<b>8,85</b>	<b>56,9</b>	<b>73,1</b>	<b>397,7</b>	<b>465,5</b>	
Уплотненный полдник	Рыба запеченная с картофелем по-русски	120	150	12	15	10,3	12,9	15	18,9	365,9	452,5
	Чай с лимоном	150	180	0,1	0,2	0,2	0,2	8,5	10,2	34,2	41
	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
	<b>Итого за уплотненный полдник:</b>	<b>290</b>	<b>350</b>	<b>13,7</b>	<b>16,8</b>	<b>11,3</b>	<b>13,9</b>	<b>41,3</b>	<b>47,3</b>	<b>530,9</b>	<b>624,4</b>
<b>Итого стоимость дня:</b>		<b>99,03руб</b>	<b>127,87руб</b>								

Бухгалтер

*И.Е. Каракова*

С: Каракова И.Е.