

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

Меню 10 ноября 2022 год
 СП "Детский сад №11" ГБОУ СОШ №38 г.о.Сызрань



Прием пищи	Название блюд	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	
		возраст		Белки		Жиры		Углеводы		1г-3г	3г-7л
		1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л		
Завтрак	Омлет натуральный	130	150	10,1	11,75	11,8	13,6	4,2	4,8	92	130,4
	Икра кабачковая с растительным маслом	40	50	0,7	0,9	4,8	6,0	3	3,7	58,5	86,9
	Кофейный напиток с молоком	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
	Итого за завтрак:	380	455	18,4	24,05	28,5	38,24	34,6	44,6	294,4	431,4
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	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 сметаной йодированной солью	150	200	2,5	4,2	1,4	2,4	9,2	15,3	92,1	112,3
	капуста тушеная 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
Итого за обед:	550	700	9,53	13	8,99	8,85	56,9	73,1	397,7	465,5	
Уплотненный полдник	Рыба запеченная с картофелем порусски	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
	Итого за уплотненный полдник:	290	350	13,7	16,8	11,3	13,9	41,3	47,3	530,9	624,4
Итого за день:	1320	1655	44,43	58,05	51,99	8,9	136,9	171,1	1295,1	1609,8	
Итого стоимость дня		101,85 руб	132,23 руб								

Бухгалтер _____

Каракова И.Е.