Утверждаю

Директор ГБОУ СОШ №38 г.о.Сызрань

_____О.В.Буртаева

Меню 11.11. 2022 год

СП "Детский сад №27" ГБОУ СОШ №38 г.о.Сызрань

Прием пищи	Название блюд	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
		возраст		Белки		Жиры		Углеводы				
		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	Каша геркулесовая молочная с маслом	150	180	6,2	7,5	7	8,4	25,3	30,4	117,7	201,6	177
	Кофейный напиток	180	200	2	2,2	1,8	2	30,2	33,5	44,3	49,2	432
	Бутерброд с повидлом (джем)	**330**	**410**	**10,5**	**12**	**12,4**	**14**	**81,7**	**90,1**	**308,4**	**397,2**	
	Итого за завтрак:											
2 завтрак	Кисломолочный продукт (ряженка, снежок, бифидобактерии, 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	63,5	81,7	123
	Итого за 2 завтрак:	**100**	**150**	**2,8**	**4,2**	**3,2**	**4,8**	**4,1**	**6,1**	**63,5**	**81,7**	
Обед	Салат из капусты	30	50	0,4	0,6	1,6	2,6	1,9	3,2	23,2	28,7	33
	Суп рыбный с консервами йодированной солью	150	200	6,1	8,2	1,6	2,1	10	13,3	69,75	80,7	44
	Гороховое пюре	110	130	11,4	13,5	5,4	6,3	1,7	2,1	193,6	223,9	257
	котлета мясная рубленная	50	70	0,7	1	3,3	5,2	6,3	8,7	60	84	349
	Напиток из плодов шиповника	150	180	0,2	0,2	0,08	0,1	14,5	17,4	44,8	53,8	127
	Хлеб пшеничный	20	40	1,2	2,4	0,4	0,8	8,4	16,8	50,9	85,8	147
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3	0,4	0,5	17,7	22,2	75,6	94,5	148
	Итого за обед:	**550**	**720**	**22,4**	**28,9**	**12,78**	**17,6**	**60,5**	**83,7**	**517,9**	**651,4**	
Уплотненный полдник	Рис отварной	120	150	2,9	3,6	4,3	5,4	29,3	36,7	120	137,1	315
	печень тушеная в сметаном соусе	60/33	70/40	6,4	8,6	8,4	11,2	2,3	3г-7л	94,5	125,9	34
	Хлеб пшеничный	20	20	1,2	1,2	0,4	0,4	8,4	8,4	50,9	50,9	147
	Сок фруктовый	100	150	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46	134
	Фрукты свежие	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,4	9,8	79,9	80	458
	Итого за уплотненный полдник:	**335**	**420**	**11,4**	**14,3**	**13,6**	**17,5**	**59,5**	**65**	**391,3**	**439,9**	
	Итого стоимость дня	**100,45руб**	**134,62руб**									

Бухгалтер _____ **Каракова И.Е**