

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



**Меню 08 декабря 2022 год**  
**СП "Детский сад №11" ГБОУ СОШ №38 г.о.Сызрань**

Прием пищи	Название блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	
		по возраст		Белки		Жиры		Углеводы			
		11-3г	3г-7,1	11-3г	3г-7,1	11-3г	3г-7,1	11-3г	3г-7,1	11-3г	3г-7,1
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
	Кофейшай паниток с молоком	180	200	4,1	4,5	4,5	5	19,4	21,4	73,5	85
	Булгур 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	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
	<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>72,1</b>	<b>88,5</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 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
	Паниток 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 лимочом	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 за день:</b>	<b>1320</b>	<b>1655</b>	<b>44,43</b>	<b>58,05</b>	<b>51,99</b>	<b>8,9</b>	<b>136,9</b>	<b>171,1</b>	<b>1295,1</b>	<b>1609,8</b>
	<b>Итого стоимость дня</b>	<b>101,85 руб</b>	<b>132,23 руб</b>								

Гл. бухгалтер

Каракова И.Е.