



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

Меню 16 декабря 2022 год
СП "Детский сад №11" ГБОУ СОШ №38 г.о.Сызрань

Пример пищи	Название блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	
		возраст		Белки		Жиры		Углеводы		аия ценность	
		11-31	31-7.1	Возраст		Возраст		Возраст		Возраст	
				11-31	31-7.1	11-31	31-7.1	11-31	31-7.1	11-31	31-7.1
Завтрак	Смесь творожок со сметанным соусом с ягодами	150	180	14,3	20,7	9	13	12,3	17,8	159,8	311,8
	Кофейный напиток на молоке	180	200	4,1	4,5	4,5	5	19,4	21,4	73,5	85
	Булочка с сахаром	40-10	40-15	5,7	5,7	12,1	12,1	13,1	13,1	186,4	186,4
	Итого за завтрак:	360	435	28,2	35,4	30,1	35,1	64,2	73,7	493,2	668,2
2 завтрак	Сок фруктовый	100	150	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46
	Итого за 2 завтрак:	100	150	2,8	4,2	3,2	4,8	4,1	6,1	63,5	81,7
Обед	Икра свекольная	30	50	0,27	0,45	1,41	2,35	1,8	2,95	20,88	34,8
	Борщ на мясном бульоне со сметаной и поджаренной картошкой	150	200	2,3	3	1,3	1,8	4,06	5,4	52,7	64,9
	Пюре картофельное	110	130	2,4	2,8	2,8	4	5,9	6,9	81,4	90,8
	Тертая свекла-крупяная	50	70	6,3	10,1	4,7	7,6	3,2	5,2	96,1	84,6
	Компот из сухофруктов - виш. с'	150	180	0,8	0,9	0	0	20,2	24,3	80,6	96,7
	Хлеб пшеничный	20	40	1,2	2,4	0,4	0,8	8,4	16,8	50,9	85,8
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3	0,4	0,5	17,7	22,2	75,6	94,5
	Итого за обед:	550	720	15,67	22,65	11,01	17,05	61,26	83,75	458,2	552,1
Уютный напиток	Булочка домашняя	60	80	5,9	7,9	5,5	7,4	18,7	24,9	221,4	295,8
	Молоко кипяченое с сахаром	180	200	5,5	6,1	4,9	5,4	9,1	10,1	156,2	173,3
	Итого за уютный напиток:	240	410	11,4	14	10,4	12,8	27,8	35	377,6	469,1
	Итого за день:	1250	1715	58,07	76,25	54,71	69,75	157,36	198,55	1392	1771
	Итого стоимость дня	109,92 руб	155,11 руб								

Гл. бухгалтер _____

Каракова И.Е.