

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



**Меню 14 декабря 2022 год**  
 СП "Детский сад №11" ГБОУ СОШ №38 г.о.Сызрань

Прием пищи	Название б. под	Вес б. под		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	
		возраст		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность (ккал)	
		1г-3г	3г-7.1	Возраст		Возраст		Возраст		Возраст	
				1г-3г	3г-7.1	1г-3г	3г-7.1	1г-3г	3г-7.1	1г-3г	3г-7.1
Завтрак	Омлет натуральный	130	150	11,7	15,7	13,6	18,2	4,8	6,3	106,2	173,8
	Пкра кабачковая с растительным	40	50	0,7	0,9	4,8	6,04	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 маслом	20 5	40 10	0,6	2,5	2,7	10,8	0,1	0,5	25,1	100,6
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>395</b>	<b>500</b>	<b>17,1</b>	<b>23,6</b>	<b>25,6</b>	<b>40,0</b>	<b>27,3</b>	<b>31,9</b>	<b>263,3</b>	<b>446,3</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>63,2</b>	<b>88,5</b>
обед	Салат витаминный	30	50	0,3	0,4	1,8	2,4	0,7	1,2	20,2	33,7
	Суп с мясными фрикадельками с подливкой соевая	150	200	2,3	3	1,3	1,7	4,1	5,4	26,1	44,3
	Вермишель отварная	110	150	4,3	5,8	4,5	6,1	22,7	31,3	132,4	165,4
	Печень по-строгановски	50	70	8,8	12,3	6,3	8,8	3,9	5,4	40,2	67,3
	Компот из яблочков	150	180	0,3	0,4	0,07	0,09	25,5	30,6	106,2	82,9
	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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>550</b>	<b>740</b>	<b>19,6</b>	<b>27,3</b>	<b>14,77</b>	<b>20,39</b>	<b>83</b>	<b>112,9</b>	<b>451,6</b>	<b>573,9</b>
Уплотнен- ный подник	Пирожки с капустой и яйцом	60	80	5	5,5	5,9	7,9	17,7	23,6	231,1	327,2
	Чай с лимоном	150	180	10,8	12	2,8	3	11,6	13	44,4	49,2
	<b>Итого за уплотненный подник:</b>	<b>210</b>	<b>260</b>	<b>15,8</b>	<b>17,5</b>	<b>8,7</b>	<b>10,9</b>	<b>29,3</b>	<b>36,6</b>	<b>275,5</b>	<b>376,4</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1255</b>	<b>1650</b>	<b>55,3</b>	<b>72,6</b>	<b>52,27</b>	<b>76,13</b>	<b>143,7</b>	<b>187,5</b>	<b>1053,6</b>	<b>1485,1</b>
	<b>Итого стоимость дня</b>	<b>88,39 руб</b>	<b>116,88 руб</b>								

Гл. бухгалтер \_\_\_\_\_

Каракова И.Е.