

Утверждаю  
Директор ГБОУ СОШ №38 г.о.Сызрань

О.В.Буртаева

Меню 10 января 2023 год  
СП "Детский сад №11" ГБОУ СОШ №38 г.о.Сызрань



Прием пищи	Название блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	
		возраст		Белки		Жиры		Углеводы		возраст	
		1г-3г	3г-7л	Возраст		Возраст		Возраст		Возраст	
				1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	150	200	5,1	6,8	7,8	10,4	19,4	25,9	129,6	160,1
	Чай с сахаром	150	180	9	10,8	2,3	2,7	9,7	11,7	37	44,3
	Бутерброд 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>360</b>	<b>455</b>	<b>26,6</b>	<b>35,3</b>	<b>19,8</b>	<b>29,4</b>	<b>46,8</b>	<b>64</b>	<b>274</b>	<b>377,8</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	61,9	78,9
	<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>61,9</b>	<b>78,9</b>
Обед	Салат "Чипполино"	30	50	0,5	0,9	1,6	2,7	4	6,7	33,1	55,2
	Суп картофельный с макаронными изделиями с йодированной солью	150	250	2,5	3,3	1,4	1,9	9,2	12,2	92,1	112,3
	Рис отварной	120	150	2,9	4,1	4,3	6,08	29,3	41,6	120	155,4
	Гуфтели куриные со сметанным соусом	50/33	70/40	4,9	5,9	5,4	6,5	6,5	7,8	36,4	45
	Компот из свежих плодов + вит. С	150	180	0,1	0,2	0,1	0,2	17,9	21,5	49,3	59,2
	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	94,5
	<b>Итого за обед:</b>	<b>510</b>	<b>700</b>	<b>14,5</b>	<b>18,6</b>	<b>13,6</b>	<b>18,28</b>	<b>93</b>	<b>120,4</b>	<b>457,4</b>	<b>572,5</b>
Уплотненный полдник	Котлеты рыбные запеченные	50	60	6,7	9,3	2,3	3,3	5	7	67,5	94,5
	Пюре картофельное	120	150	2,4	2,8	3,4	4	5,8	6,9	94,2	107,3
	Сок фруктовый	100	150	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46
	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>385</b>	<b>480</b>	<b>11,2</b>	<b>14,2</b>	<b>6,6</b>	<b>8,2</b>	<b>38,7</b>	<b>42,2</b>	<b>338,5</b>	<b>378,7</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1355</b>	<b>1785</b>	<b>55,1</b>	<b>72,3</b>	<b>43,2</b>	<b>60,68</b>	<b>182,6</b>	<b>232,7</b>	<b>1131,8</b>	<b>1407,9</b>	
<b>Итого стоимость дня</b>	<b>90,89 руб</b>	<b>120,36 руб</b>									

Гл. бухгалтер

Каракова И.Е.