

Утверждаю  
 Директор ГБОУ СОШ №38 г.о.Сызрань



Меню 18 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		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	Суп молочный с макаронными	150	200	4.1	6.6	5.6	9	12.9	20.6	209.6	251.5
	Какао-напиток с молоком	180	200	5.5	6.2	5.7	6.4	20.1	24.1	96.7	107.7
	Печенье с маслом	180	200	5.5	6.2	5.7	6.4	20.1	24.1	96.7	107.7
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>205</b>	<b>401.0</b>	<b>4.1</b>	<b>8.2</b>	<b>2.3</b>	<b>4.6</b>	<b>13.2</b>	<b>26.4</b>	<b>146.4</b>	<b>146.4</b>
2 завтрак	Кисломолочный продукт (ряженка)	<b>355</b>	<b>450</b>	<b>13.7</b>	<b>21</b>	<b>13.6</b>	<b>20</b>	<b>46.2</b>	<b>71.1</b>	<b>452.7</b>	<b>505.6</b>
	<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>
	Салат из свежей моркови с яблоком	<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>
	<b>Итого за обед:</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>2.4</b>	<b>3</b>	<b>0.4</b>	<b>0.5</b>	<b>17.7</b>	<b>22.2</b>	<b>75.6</b>	<b>94.5</b>
Обед	Суп картофельный с бобами на	30	50	0.27	0.45	1.02	1.7	2.55	4.25	20.1	33.5
	Каша гречневая рассыпчатая	150	250	3.1	5.1	3.2	5.3	9.7	16.1	53.4	72.5
	Гуляш из отварного мяса	110	130	6.3	7.4	5.3	6.3	30.1	35.7	156.1	173.5
	Компот из свежих плодов + вит. С	50	80	8.2	13.2	8.3	13.4	1.6	2.6	76	122.2
	Гренки (хлеб пшеничный)	150	180	0.1	0.2	0.1	0.2	17.9	21.5	40.3	59.2
	Хлеб ржаной	20	40	3	6.1	0.3	0.6	19.4	38.9	77.8	129.1
	<b>Итого за обед:</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>2.4</b>	<b>3</b>	<b>0.4</b>	<b>0.5</b>	<b>17.7</b>	<b>22.2</b>	<b>75.6</b>	<b>94.5</b>
Уплотненный полдник	Каша рисовая молочная жидкая	<b>550</b>	<b>780</b>	<b>23.37</b>	<b>35.45</b>	<b>18.62</b>	<b>28</b>	<b>98.95</b>	<b>141.25</b>	<b>499.3</b>	<b>684.5</b>
	Сок фруктовый	150	200	4.2	5.6	4.8	6.3	33.3	44.3	31	460.3
	Хлеб пшеничный	100	150	0.5	0.5	0.1	0.1	10.1	10.1	46	46
	Фрукты свежие	20	20	1.2	1.2	0.4	0.4	8.4	8.4	50.9	50.9
	<b>Итого за уплотненный полдник:</b>	<b>95</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.4</b>	<b>9.8</b>	<b>79.9</b>	<b>80</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>365</b>	<b>470</b>	<b>6.3</b>	<b>7.7</b>	<b>5.7</b>	<b>7.2</b>	<b>61.2</b>	<b>72.6</b>	<b>207.8</b>	<b>637.2</b>
<b>Итого стоимость дня</b>	<b>1370</b>	<b>1850</b>	<b>46.17</b>	<b>68.35</b>	<b>41.12</b>	<b>60</b>	<b>210.5</b>	<b>291.05</b>	<b>1231.9</b>	<b>1915.8</b>	
		<b>107,86 руб</b>	<b>154,37 руб</b>								

Гл. бухгалтер

Каракова И.Е.