

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



Меню 20 декабря 2022 год
 СП "Детский сад №11" ГБОУ СОШ №38 г.о.Сызрань

Прием пищи	Название блюд	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	Пудинг из творога с молочным соусом на ступченном молоке	130	180	20,2	29,2	14,5	20,9	30,6	44,1	167,9	292
	Кофейный напиток с молоком	180	200	4,1	4,5	4,5	5	19,4	21,4	73,5	85
	Бутерброд с сыром	40/10	40/15	5,7	5,7	12,1	12,1	13,1	13,1	186,4	186,4
	Итого за завтрак:	380	455	34,1	43,9	35,6	43	82,5	100	501,3	648,4
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	74,7	88,5
Обед	Варёная свекла дольками	30	50	0,7	0,8	0,03	0,04	3,9	5,2	16,5	22,05
	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной с йодированной солью	150	200	1,2	1,6	2,9	3,9	4,3	5,8	66,5	73,8
	Пирог с мясом и рисом	120	150	15,9	19,9	8,9	11,1	39,1	48,9	298,6	373,2
	Компот из сухофруктов + вит. С	150	180	0,8	0,9	0	0	20,2	24,3	80,6	96,7
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3	0,4	0,5	17,7	22,2	75,6	94,5
	Итого за обед:	490	630	21	26,2	12,23	15,54	85,2	106,4	537,8	660,25
Уплотненный полдник	Шпоре картофельное	110	130	2,4	2,8	2,8	4	5,9	6,9	81,4	90,8
	Сельдь с луком	30	50	1,4	1,9	2,6	3,5	1,1	1,5	56,5	75,9
	Чай с сахаром	150	180	9	10,8	2,3	2,7	9,7	11,7	37	44,3
	Хлеб пшеничный	20	40	1,2	2,4	0,4	0,8	8,4	16,8	50,9	85,8
	Итого за уплотненный полдник:	310	400	14	17,9	8,1	11	25,1	36,9	225,8	296,8
	Итого за день:	1280	1635	71,9	92,2	59,13	74,34	196,9	249,4	1339,6	1694
	Итого стоимость дня	124,12 руб	162,28 руб								

Гл. бухгалтер

Каракова И.Е.