

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

Меню 27 января 2023 год  
 СП "Детский сад №11" ГБОУ СОШ №38 г.о.Сызрань



Прием пищи	Название блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	
		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	Суфле творожное со сметанным соусом сладким	130	180	14,3	20,7	9	13	12,3	17,8	159,8	311,8
	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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>360</b>	<b>435</b>	<b>28,2</b>	<b>35,4</b>	<b>30,1</b>	<b>35,1</b>	<b>64,2</b>	<b>73,7</b>	<b>493,2</b>	<b>668,2</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>63,5</b>	<b>81,7</b>
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 с йодированной солью	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
	Тефтели мясо-крупяные	50	70	6,3	10,1	4,7	7,6	3,2	5,2	96,1	84,6
	Компот из сухофруктов + вит. 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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>550</b>	<b>720</b>	<b>15,67</b>	<b>22,65</b>	<b>11,01</b>	<b>17,05</b>	<b>61,26</b>	<b>83,75</b>	<b>458,2</b>	<b>552,1</b>
Уплотненный полдник	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
	<b>Итого за уплотненный полдник:</b>	<b>240</b>	<b>310</b>	<b>11,4</b>	<b>14</b>	<b>10,4</b>	<b>12,8</b>	<b>27,8</b>	<b>35</b>	<b>377,6</b>	<b>469,1</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1250</b>	<b>1715</b>	<b>58,07</b>	<b>76,25</b>	<b>54,71</b>	<b>69,75</b>	<b>157,36</b>	<b>198,55</b>	<b>1392</b>	<b>1771</b>
<b>Итого стоимость дня</b>		<b>103,30 руб</b>	<b>145,89 руб</b>								

Гл. бухгалтер

Каракова И.Е.