

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



**Меню 15 февраля 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			
		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	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>4010</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>
	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>
2 завтрак	<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>
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>
	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>
Уплотненный полдник	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>99,74 руб</b>	<b>133,65 руб</b>								

Гл. бухгалтер \_\_\_\_\_

Караква И.Е.