

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



Меню 09 марта 2023 год  
 СП "Детский сад №11" ГБОУ СОШ №38 г.о.Сызрань

Прием пищи	Название б.под	Вес б.под		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 из пшени и риса-молочная (с/Дружба)	150	200	4,8	6,3	7,6	10,2	19,7	26,3	191,1	270,1
	Квадро-панночек с молоком	180	200	5,5	6,2	5,7	6,4	20,1	24,1	96,7	107,7
		20 10	40 10	2,3	2,3	3,6	3,6	26,2	26,2	146,4	146,4
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>360</b>	<b>450</b>	<b>13</b>	<b>14,8</b>	<b>17,6</b>	<b>20,2</b>	<b>42,9</b>	<b>76,6</b>	<b>428,7</b>	<b>524,2</b>
2 завтрак	Кисломолочный продукт (ряженка, сметан, 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	76,6	100,9
	<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>76,6</b>	<b>100,9</b>
Обед	Салат из капусты	30	50	0,6	1	3	5	2,4	4	39	65
	Суп с клецками с курицей с йодированной	150	200	3,8	5,1	1,3	1,7	12,7	16,9	80,2	100,9
	Гороховое пюре	110	130	11,4	13,5	5,4	6,3	1,7	2,1	193,7	223,9
	Рыба, тушеная с овощами в томате	50	70	7,4	10,4	3,4	4,7	1,5	2,1	100,9	210,6
	Панночек из плодов шиповника	150	180	0,1	0,2	0,1	0,2	17,9	21,5	49,3	53,2
	Хлеб пшеничный	40	40	2,4	2,4	0,8	0,8	16,8	16,8	85,8	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>570</b>	<b>720</b>	<b>28,1</b>	<b>35,6</b>	<b>14,4</b>	<b>19,2</b>	<b>70,7</b>	<b>85,6</b>	<b>624,5</b>	<b>833,9</b>
Ув.лотисенный подник	Лакомка из творога	130	150	30,5	35,2	26,4	30,5	42,2	48,8	455,4	532,7
	Сок фруктовый	100	150	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	92	92
	Печенье (Вафли)	20	40	4,1	8,2	2,3	4,6	13,2	26,4	94	188
	Фрукты свежие	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,4	9,8	79,9	80
	<b>Итого за ув.лотисенный подник:</b>	<b>345</b>	<b>440</b>	<b>36</b>	<b>44,8</b>	<b>29,3</b>	<b>35,7</b>	<b>85</b>	<b>105,2</b>	<b>721,3</b>	<b>892,7</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1375</b>	<b>1760</b>	<b>79,9</b>	<b>99,4</b>	<b>64,5</b>	<b>79,9</b>	<b>202,7</b>	<b>273,5</b>	<b>1851,1</b>	<b>2351,7</b>
<b>Итого стоимость дня</b>		<b>100,35 руб</b>	<b>125,83 руб</b>								

Гл. бухгалтер

Каракова И.Е.