

Утверждаю
 Директор ГБОУ СОШ №38 г.о.Сызрань



О.В.Буртаева

Меню 16 марта 2023 год
СП "Детский сад №11" ГБОУ СОШ №38 г.о.Сызрань

Принем пищи	Название блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	
		возраст		Белки		Жиры		Углеводы			
		11-3г	3г-7г	1г-3г	3г-7г	1г-3г	3г-7г	1г-3г	3г-7г	1г-3г	3г-7г
Завтрак	Омлет натуральный	130	150	11,7	15,7	13,6	18,2	4,8	6,3	106,2	173,8
	Пюре кабачковая с растительным	40	50	0,7	0,9	4,8	6,0	3	3,7	58,5	73,1
	Кофейный напиток на молоке	180	200	4,1	4,5	4,5	5	19,4	21,4	73,5	85
	Бутерброд с сыром	20 10.	40 15	3,5	6,9	7,4	13,6	8	14,7	70,4	129,1
	Итого за завтрак:	380	455	20	28	30,3	42,8	35,2	46,1	308,6	461
2 завтрак	Сок фруктовый	120	120	1	1	2	2	20,2	20,2	92	92
	Итого за 2 завтрак:	120	120	1	1	2	2	20,2	20,2	92	92
Обед	винегрет овощной	30	40	0,4	0,5	1,8	2,5	2,3	3	27,5	36,6
	рассольник на курином бульоне со капустой тушеной с курицей	150	200	2,5	4,2	1,4	2,4	9,2	15,3	92,1	112,3
	Напиток из плодов шиповника	150	180	0,2	0,2	0,08	0,1	14,5	17,4	44,8	53,8
	Хлеб пшеничный	20	20	1,2	1,2	0,4	0,4	8,4	8,4	50,9	50,9
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3	0,4	0,5	17,7	22,2	75,6	95,5
	Итого за обед:	550	690	9,9	13,4	10,78	11,3	59,1	75,6	424,3	498,5
Уплотненный	Рыба запеченная с картофелем по-чешски	120	150	12	15	10,3	12,9	15	18,9	365,9	452,5
	Чай с лимоном	150	180	0,1	0,2	0,2	0,2	8,5	10,2	34,2	41
	Хлеб пшеничный	20	20	1,2	1,2	0,4	0,4	8,4	8,4	50,9	50,9
	Фрукты свежие	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,4	9,8	79,9	80
	Итого за уплотненный полдник:	385	450	13,7	16,8	11,3	13,9	41,3	47,3	530,9	624,4
Итого за день:	1415	1745	44,6	59,2	54,38	70	155,8	189,2	1355,8	1675,9	
Итого стоимость дня	103,92 руб	127,36 руб									

Гл. бухгалтер

И. Е. Каракова

Каракова И.Е.