

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



Меню 20 марта 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		ценность (ккал)	
		возраст		Возраст		Возраст		Возраст		Возраст	
		1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л
Завтрак	Вермишель отварная с сливочным маслом	130	180	3,2	7,7	3,5	8,2	17,3	41,4	160,3	220,5
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	200	2	2,2	1,8	2	30,2	33,5	44,3	49,2
	Бутерброд с маслом	20/10	40/10	1,5	2,5	6,5	10,8	0,4	0,5	60,4	100,6
	Итого за завтрак:	340	430	6,7	12,4	11,8	21	47,9	75,4	205	370,3
2 завтрак	Кисломолочный продукт (ряженка, снежок, 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	61,9	78,9
	Итого за 2 завтрак:	100	150	2,8	4,2	3,2	4,8	4,1	6,1	61,9	78,9
Обед	Салат из свежей моркови с яблоком	30	50	0,27	0,45	1,02	1,7	2,55	4,25	20,1	33,5
	Щи рыбные с консервами с йодированной солью	150	200	3,2	4,2	2,4	3,1	3,5	4,6	50,7	60,2
	Голубцы ленивые с томатным соусом	160	160	21,66	21,66	16,9	16,9	18,46	18,46	316	316
	Компот из сухофруктов + вит. С	150	180	0,8	0,9	0	0	20,2	24,3	80,6	96,7
	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	660	28,83	33,33	17,82	21	64,51	77,43	533,9	624,8
Уплотненный полдник	Пудинг творожно-морковный	150	200	20,2	29,2	14,5	20,9	30,6	44,1	167,9	292
	Чай с лимоном	150	180	0,1	0,2	0,2	0,2	8,5	10,2	124,2	132,2
	Фрукты свежие	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,4	9,8	79,9	80
	Итого за уплотненный полдник:	395	480	20,7	29,8	15,1	21,5	48,5	64,1	372	504,2
Итого за день	1365	1700	59,53	76,41	50,82	68,2	166,51	219,71	1246,1	1609,1	
Итого стоимость дня		123,74руб	144,17 руб								

Гл. бухгалтер

Каракова И.Е.