

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



Меню 21 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				
		11-3г	3г-7л	Возраст		Возраст		Возраст		Возраст		
				11-3г	3г-7л	11-3г	3г-7л	11-3г	3г-7л	11-3г	3г-7л	
Завтрак	Банапшечная молочная с маслом	150	200	5,1	6,8	7,8	10,4	19,4	25,9	129,6	160,1	
	Чай с сахаром	180	200	9	10,8	2,3	2,7	9,7	11,7	37	44,3	
	Бухерброд с сыром	20	10	40	15	3,5	6,9	7,4	13,6	8	14,7	70,4
	Итого за завтрак:	360	455	17,6	24,5	17,5	26,7	37,1	52,3	237	333,5	
2 завтрак	Кисломолочный продукт (ряженка, снежок, бифидок, биобаланс, кефир, йогурт с м.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 "Чиполлино"	30	50	0,5	0,9	1,6	2,7	4	6,7	33,1	55,2	
	Суп картофельный с курицей с подливкой соляно	150	200	2,8	3,8	1,5	2	11,6	15,5	84,4	112,5	
	Рис отварной	120	150	2,9	4,1	4,3	6,08	29,3	41,6	120	155,4	
	Гарниж куриные со сметанным соусом	50	33	70	40	4,9	6,9	5,4	7,6	6,5	9,1	36,4
	Компот из свежих плодов + виш. С	150	180	0,1	0,2	0,1	0,2	17,9	21,5	49,3	59,2	
	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	94,5	
	Итого за обед:	593	760	14,8	20,1	13,7	19,48	95,4	125	449,7	580,2	
Удобрительный полдник	Котлета рыбные запеченные	50	60	6,7	9,3	2,3	3,3	5	7	67,5	94,5	
	Пюре картофельное	120	150	2,4	2,8	3,4	4	5,8	6,9	94,2	107,3	
	Сок фруктовый	120	120	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	92	92	
	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 удобрительный полдник:	405	450	11,7	14,7	6,7	8,3	48,8	42,2	384,5	424,7	
Итого за день:	1458	1815	46,9	63,5	41,1	59,28	185,4	235,7	1133,1	1417,3		
Итого стоимость дня	84,34 руб.	104,26 руб.										

Гл. бухгалтер

Каракова И.Е.