

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



Меню 22 марта 2023 год
СП "Детский сад №11" ГБОУ СОШ №38 г.о.Сызрань

Прием пищи	Название блюда	Вес б.пола		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	
		возраст		Белки		Жиры		Углеводы		энергетическая ценность	
		1г-3г	3г-7.1	Возраст		Возраст		Возраст		Возраст	
				1г-3г	3г-7.1	1г-3г	3г-7.1	1г-3г	3г-7.1	1г-3г	3г-7.1
Завтрак	Омлет натуральный	130	150	11.7	15.7	13.6	18.2	4.8	6.3	106.2	173.8
	Икра кабачковая с растительным	40	50	0.7	0.9	4.8	6.04	3	3.7	58.5	86.9
	Кофейный напиток на молоке	180	200	4.1	4.5	4.5	5	19.4	21.4	73.5	85
	Бутерброд с маслом	20.5	40.10	0.6	2.5	2.7	10.8	0.1	0.5	25.1	100.6
	Итого за завтрак:	375	450	17.1	23.6	25.6	40.0	27.3	31.9	263.3	446.3
2 завтрак	Сок фруктовый	120	120	1	1	0.2	0.2	20.2	20.2	92	92
	Итого за 2 завтрак:	120	120	1	1	0.2	0.2	20.2	20.2	92	92
Обед	Салат витаминный	30	50	0.3	0.4	1.8	2.4	0.7	1.2	20.2	33.7
	Суп с мясными фрикадельками с поджаренной сельдью	150	200	2.3	3	1.3	1.7	4.1	5.4	26.1	44.3
	Вермишель отварная	110	150	4.3	5.8	4.5	6.1	22.7	31.3	132.4	165.4
	Щец по-строгановски	50	70	8.8	12.3	6.3	8.8	3.9	5.4	40.7	67.3
	Компот из апельсинов	150	180	0.3	0.4	0.07	0.09	25.5	30.6	106.2	82.9
	Хлеб пшеничный	20	40	1.2	2.4	0.4	0.8	8.4	16.8	50.9	85.8
	Хлеб ржаной	40	50	2.4	3	0.4	0.5	17.7	22.2	75.6	94.5
	Итого за обед:	550	740	19.6	27.3	14.77	20.39	83	112.9	451.6	573.9
Уплотненный подник	Пирожки с капустой и яйцом	60	80	5	5.5	5.9	7.9	17.7	23.6	231.1	327.2
	Чай с лимоном	150	180	10.8	12	2.8	3	11.6	13	44.4	49.2
	Итого за уплотненный подник:	210	260	15.8	17.5	8.7	10.9	29.3	36.6	275.5	376.4
	Итого за день:	1255	1570	53.5	69.4	49.27	71.53	159.8	201.6	1082.4	1488.6
	Итого стоимость дня	104,01 руб	133,62 руб								

Гл. бухгалтер

Каракова И.Е.