

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



Меню 23 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		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 пшена и риса - молочная (с «Дружба»)	150	200	4,8	6,3	7,6	10,2	19,7	26,3	191,1	270,1
	Вафля-панночек на молоке	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
	Итого за завтрак:	360	450	13	14,8	17,6	20,2	42,9	76,6	428,7	524,2
2 завтрак	Бисквитомолочный продукт (ряженка, сметанка, бифидок, биоактив, кефир, йогурт с м.ж. 2,5-3,2%)	100	150	2,8	4,2	3,2	4,8	4,1	6,1	76,6	100,9
	Итого за 2 завтрак:	100	150	2,8	4,2	3,2	4,8	4,1	6,1	76,6	100,9
Обед	Салат из капусты	30	50	0,6	1	3	5	2,4	4	39	65
	Суп с клецками с куриней 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 пудов шиловника	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
	Итого за обед:	570	720	28,1	35,6	14,4	19,2	70,7	85,6	624,5	833,9
	Ув.лотвенный полдник	Лакомка из творога	130	150	30,5	35,2	26,4	30,5	42,2	48,8	455,4
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
Итого за ув.лотвенный полдник:		345	440	36	44,8	29,3	35,7	85	105,2	721,3	892,7
Итого за день:		1375	1760	79,9	99,4	64,5	79,9	202,7	273,5	1851,1	2351,7
Итого стоимость дня		98,38 руб руб	121,54 руб								

Гл. бухгалтер

Каракова И.Е.