

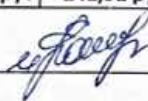
Утверждаю  
Директор ГБОУ СОШ №38 г.о.Сызрань

О.В. Буртаева

Меню 29 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		Энергетическая ценность (ккал)	
		11-3г	3г-7,1	Возраст		Возраст		Возраст		Возраст	
				11-3г	3г-7,1	11-3г	3г-7,1	11-3г	3г-7,1	11-3г	3г-7,1
Завтрак	Суп молочный с макаронными	150	200	4,1	6,6	5,6	9	12,9	20,6	209,6	251,5
	Какао-паштук на молоке	180	200	5,5	6,2	5,7	6,4	20,1	24,1	96,7	107,7
	Печенье с маслом	20,5	40,10	4,1	8,2	2,3	4,6	13,2	26,4	146,4	146,4
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>355</b>	<b>450</b>	<b>13,7</b>	<b>21</b>	<b>13,6</b>	<b>20</b>	<b>46,2</b>	<b>71,1</b>	<b>452,7</b>	<b>505,6</b>
	Кисломолочный продукт (ряженка)	100	150	2,8	4,2	3,2	4,8	4,1	6,1	72,1	88,5
2 завтрак	<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>150</b>	<b>2,8</b>	<b>4,2</b>	<b>3,2</b>	<b>4,8</b>	<b>4,1</b>	<b>6,1</b>	<b>72,1</b>	<b>88,5</b>
	Салат из свежей моркови с яблоком	30	50	0,27	0,45	1,02	1,7	2,55	4,25	20,1	33,5
Обед	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне с йодированной солью	150	250	3,1	5,1	3,2	5,3	9,7	16,1	53,4	72,5
	Каша гречневая рассыпчатая	110	130	6,3	7,4	5,3	6,3	30,1	35,7	156,1	173,5
	Гуляш из отварного мяса	50	80	8,2	13,2	8,3	13,4	1,6	2,6	76	122,2
	Компот из свежих плодов + виш. С	150	180	0,1	0,2	0,1	0,2	17,9	21,5	40,3	59,2
	Гренки (хлеб пшеничный)	20	40	3	6,1	0,3	0,6	19,4	38,9	77,8	129,1
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3	0,4	0,5	17,7	22,2	75,6	94,5
	<b>Итого за обед:</b>	<b>550</b>	<b>780</b>	<b>23,37</b>	<b>35,45</b>	<b>18,62</b>	<b>28</b>	<b>98,95</b>	<b>141,25</b>	<b>499,3</b>	<b>684,5</b>
Каша рисовая молочная жидкая	150	200	4,2	5,6	4,8	6,3	33,3	44,3	31	460,3	
Уютный полдник	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
	<b>Итого за уютный полдник:</b>	<b>385</b>	<b>440</b>	<b>6,8</b>	<b>8,2</b>	<b>5,8</b>	<b>7,3</b>	<b>71,3</b>	<b>82,7</b>	<b>253,8</b>	<b>683,2</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1390</b>	<b>1820</b>	<b>46,67</b>	<b>68,85</b>	<b>41,22</b>	<b>60,1</b>	<b>220,6</b>	<b>301,15</b>	<b>1277,9</b>	<b>1961,8</b>
	<b>Итого стоимость дня</b>	<b>103,79 руб</b>	<b>141,31 руб</b>								

Гл. бухгалтер



Каракова И.Е.