

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



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

Прием пищи	Название блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	
		возраст		Белки		Жиры		Углеводы		ценность (ккал)	
		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 геркулесовая молочная с маслом	150	180	6,2	7,5	7	8,4	25,3	30,4	117,7	201,6
	Кофейный напиток	180	200	2	2,2	1,8	2	30,2	33,5	44,3	49,2
	Булочка с повидлом (джем)	20/10	20/10	2,3	2,3	3,6	3,6	26,2	26,2	146,4	146,4
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>330</b>	<b>410</b>	<b>10,5</b>	<b>12</b>	<b>12,4</b>	<b>14</b>	<b>81,7</b>	<b>90,1</b>	<b>308,4</b>	<b>397,2</b>
2 завтрак	Кисломолочный продукт (ряженка, снежок, бифидобактерии, 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	63,5	81,7
	<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>63,5</b>	<b>81,7</b>
Обед	Салат из капусты	30	50	0,4	0,6	1,6	2,6	1,9	3,2	23,2	28,7
	Суп рыбный с консервами йодированной солью	150	200	6,1	8,2	1,6	2,1	10	13,3	69,75	80,7
	Гороховое пюре	110	130	11,4	13,5	5,4	6,3	1,7	2,1	193,6	223,9
	Котлета мясная рубленая	50	70	4,2	5,9	1,7	2,4	1,6	2,2	50,07	70,1
	Напиток из плодов шиповника	150	180	0,2	0,2	0,08	0,1	14,5	17,4	44,8	53,8
	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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>550</b>	<b>720</b>	<b>25,9</b>	<b>33,8</b>	<b>11,18</b>	<b>14,8</b>	<b>55,8</b>	<b>77,2</b>	<b>507,92</b>	<b>637,5</b>
Успокоительный напиток	Рис отварной	120	150	2,9	3,6	4,3	5,4	29,3	36,7	120	137,1
	печень тушеная в сметанном соусе	60/33	70/40	6,4	8,6	8,4	11,2	2,3	3г-7л	94,5	125,9
	Хлеб пшеничный	20	20	1,2	1,2	0,4	0,4	8,4	8,4	50,9	50,9
	Сок фруктовый	100	150	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46
	Фрукты свежие	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,4	9,8	79,9	80
	<b>Итого за успокоительный напиток:</b>	<b>335</b>	<b>420</b>	<b>11,4</b>	<b>14,3</b>	<b>13,6</b>	<b>17,5</b>	<b>59,5</b>	<b>65</b>	<b>391,3</b>	<b>439,9</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1315</b>	<b>1700</b>	<b>50,6</b>	<b>64,3</b>	<b>40,38</b>	<b>51,1</b>	<b>201,1</b>	<b>238,4</b>	<b>1271,12</b>	<b>1556,3</b>	
	<b>Итого стоимость дня</b>	<b>99,15 руб</b>	<b>132,46 руб</b>								

Гл. бухгалтер

Каракова И.Е.