

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



Меню 23 мая 2023 год

СП "Детский сад №11" ГБОУ СОШ №38 г.о.Сызрань

Продукты	Название блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	
		возраст		Белки		Жиры		Углеводы		возраст	
		1г-3г	3г-7л	возраст		возраст		возраст		1г-3г	3г-7л
		1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л
Завтрак	Пудинг из творога с молочным соусом со ступенным молоком	130	180	20,2	29,2	14,5	20,9	30,6	44,1	167,9	292
	Кофейный напиток на молоке	180	200	4,1	4,5	4,5	5	19,4	21,4	73,5	85
	Бутерброд с сыром	180	200	4,1	4,5	4,5	5	19,4	21,4	73,5	85
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>40/10</b>	<b>40/15</b>	<b>5,7</b>	<b>5,7</b>	<b>12,1</b>	<b>12,1</b>	<b>13,1</b>	<b>13,1</b>	<b>186,4</b>	<b>186,4</b>
	Сок фруктовый	<b>380</b>	<b>455</b>	<b>34,1</b>	<b>43,9</b>	<b>35,6</b>	<b>43</b>	<b>82,5</b>	<b>100</b>	<b>501,3</b>	<b>648,4</b>
2 завтрак	<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>150</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	<b>46</b>
	Вареная свекла дольками	<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>74,7</b>	<b>88,5</b>
Обед	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной с йодированной солью	30	50	0,7	0,8	0,03	0,04	3,9	5,2	16,5	22,05
	Пирог с мясом и рисом	150	200	1,2	1,6	2,9	3,9	4,3	5,8	66,5	73,8
	Компот из сухофруктов + вкл. С	120	150	15,9	19,9	8,9	11,1	39,1	48,9	298,6	373,2
	Хлеб ржаной	150	180	0,8	0,9	0	0	20,2	24,3	80,6	96,7
	<b>Итого за обед:</b>	<b>450</b>	<b>580</b>	<b>18,6</b>	<b>23,2</b>	<b>11,83</b>	<b>15,04</b>	<b>67,5</b>	<b>84,2</b>	<b>462,2</b>	<b>565,75</b>
Уплотненный полдник	Пюре картофельное	110	130	2,4	2,8	2,8	4	5,9	6,9	81,4	90,8
	Палочки сырные	50	50	6,4	6,4	4,3	4,3	5,8	5,8	87,5	87,5
	Чай с сахаром	150	180	9	10,8	2,3	2,7	9,7	11,7	37	44,3
	Хлеб пшеничный	20	40	1,2	2,4	0,4	0,8	8,4	16,8	50,9	85,8
	<b>Итого за уплотненный полдник:</b>	<b>330</b>	<b>400</b>	<b>19</b>	<b>22,4</b>	<b>9,8</b>	<b>11,8</b>	<b>29,8</b>	<b>41,2</b>	<b>256,8</b>	<b>308,4</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1260</b>	<b>1615</b>	<b>70,5</b>	<b>79,3</b>	<b>53,23</b>	<b>65,44</b>	<b>188,2</b>	<b>236,3</b>	<b>1268,4</b>	<b>1578,1</b>
<b>Итого стоимость дня</b>		<b>133,65 руб</b>	<b>168,23 руб</b>								

Гл. бухгалтер

Каракова И.Е.