

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



Меню 25 мая 2023 год  
 СП "Детский сад №11" ГБОУ СОШ №38 г.о.Сызрань

Пример пищи	Название блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	
		возраст		Белки		Жиры		Углеводы			
		1г-3г	3г-7г	1г-3г	3г-7г	1г-3г	3г-7г	1г-3г	3г-7г	1г-3г	3г-7г
Завтрак	Омлет натуральный	130	150	10,1	11,75	11,8	13,6	4,2	4,8	92	130,4
	Пирог кабачковый с растительным маслом	40	50	0,7	0,9	4,8	6,0	3	3,7	58,5	86,9
	Кофейный напиток с молоком	180	200	4,1	4,5	4,5	5	19,4	21,4	73,5	85
	Бутерброд с сыром	20/10	40/15	3,5	6,9	7,4	13,6	8	14,7	70,4	129,1
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>380</b>	<b>455</b>	<b>18,4</b>	<b>24,05</b>	<b>28,5</b>	<b>38,24</b>	<b>34,6</b>	<b>44,6</b>	<b>294,4</b>	<b>431,4</b>
2 завтрак	Кисломолочный продукт (ряженка, снежок, бифидок, 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	72,1	88,5
	<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>
Обед	винегрет овощной	30	50	0,03	0,1	0,01	0,05	0,1	0,5	0,9	3,6
	рассольник на курином бульоне со сметаной и подсолнечной солью	150	200	2,5	4,2	1,4	2,4	9,2	15,3	92,1	112,3
	канюста тушеная с курицей	160	200	3,2	4,3	6,7	5,4	7	9,3	133,4	149,4
	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	20	1,2	1,2	0,4	0,4	8,4	8,4	50,9	50,9
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3	0,4	0,5	17,7	22,2	75,6	95,5
<b>Итого за обед:</b>	<b>550</b>	<b>700</b>	<b>9,53</b>	<b>13</b>	<b>8,99</b>	<b>8,85</b>	<b>56,9</b>	<b>73,1</b>	<b>397,7</b>	<b>465,5</b>	
Удобоенный полдник	Рыба запеченная с картофелем поррусен	120	150	12	15	10,3	12,9	15	18,9	365,9	452,5
	Чай с лимоном	150	180	0,1	0,2	0,2	0,2	8,5	10,2	34,2	41
	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 удобоенный полдник:</b>	<b>290</b>	<b>350</b>	<b>13,7</b>	<b>16,8</b>	<b>11,3</b>	<b>13,9</b>	<b>41,3</b>	<b>47,3</b>	<b>530,9</b>	<b>624,4</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1320</b>	<b>1655</b>	<b>44,43</b>	<b>58,05</b>	<b>51,99</b>	<b>8,9</b>	<b>136,9</b>	<b>171,1</b>	<b>1295,1</b>	<b>1609,8</b>	
<b>Итого стоимость дня</b>	<b>103,92 руб</b>	<b>127,36 руб</b>									

Гл. бухгалтер

Каракова И.Е.