



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

Меню 10 августа 2023 год
СП "Детский сад №11" ГБОУ СОШ №38 г.о.Сызрань

Прием пищи	Название блюд	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	
		возраст		Белки		Жиры		Углеводы		возраст	
		11-3г	3г-7,1	Возраст		Возраст		Возраст		11-3г	3г-7,1
		11-3г	3г-7,1	11-3г	3г-7,1	11-3г	3г-7,1	11-3г	3г-7,1	11-3г	3г-7,1
Завтрак	Каша из пшена и риса молочная («Дружба»)	150	200	4,8	6,3	7,6	10,2	19,7	26,3	191,1	270,1
	Какао-напиток с молоком	180	200	5,5	6,2	5,7	6,4	20,1	24,1	96,7	107,7
	Бутерброд с повидлом (джем)	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	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	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 курицей 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
	Напиток из плодов шиповника	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
Уплотненный полдник	Лакомка из творога	130	150	30,5	35,2	26,4	30,5	42,2	48,8	455,4	532,7
	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
	Итого за уплотненный полдник:	250	340	35,6	44,4	28,9	35,3	75,6	95,4	641,4	812,7
	Итого за день:	1280	1660	79,5	99	64,1	79,5	193,3	263,7	1771,2	2271,7
	Итого стоимость дня	103,62 руб	133,04 руб								

Гл. бухгалтер _____

_____ Каракова И.Е.