


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

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

Прием пищи	Название блюд	Вес б.по да		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	
		возраст		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	
		1г-3г	3г-7л	Возраст		Возраст		Возраст		Возраст	
		1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л
Завтрак	Суфле творожное со сметанным соусом сладким	130	180	14,3	20,7	9	13	12,3	17,8	159,8	311,8
	Кофейный напиток с молоком	180	200	4,1	4,5	4,5	5	19,4	21,4	73,5	85
	Бургер с сыром	40 10	40 15	5,7	5,7	12,1	12,1	13,1	13,1	186,4	186,4
	Итого за завтрак:	360	435	28,2	35,4	30,1	35,1	64,2	73,7	493,2	668,2
2 завтрак	Сок фруктовый	100	150	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46
	Итого за 2 завтрак:	100	150	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46
Обед	Огурец порционно	30	50	0,09	0,1	0	0	0,3	0,5	1,5	2,5
	Борщ на мясном бульоне со сметаной с йодированной солью	150	200	2,3	3	1,3	1,8	4,06	5,4	52,7	64,9
	Пюре картофельное	110	130	2,4	2,8	2,8	4	5,9	6,9	81,4	90,8
	Тефтели мясо-крупяные	50	70	6,3	10,1	4,7	7,6	3,2	5,2	96,1	84,6
	Компот из сухофруктов + виш. С	150	180	0,8	0,9	0	0	20,2	24,3	80,6	96,7
	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
	Итого за обед:	550	720	15,49	22,3	9,6	14,7	59,76	81,3	438,8	519,8
Уплотненный полдник	Булочка домашняя	60	80	5,9	7,9	5,5	7,4	18,7	24,9	221,4	295,8
	Фрукты свежие	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,4	9,8	79,9	80
	Молоко кипяченое с сахаром	180	200	5,5	6,1	4,9	5,4	9,1	10,1	156,2	173,3
	Итого за уплотненный полдник:	335	410	11,8	14,4	10,8	13,2	37,2	44,8	457,5	549,1
	Итого за день:	1250	1715	55,99	72,6	50,6	63,1	171,26	209,9	1436	1783
Итого стоимость дня		107,93 руб	141,38 руб								

Гл. бухгалтер _____

И.Е. Каракова

Каракова И.Е.