

Утверждаю  
 Директор ГБОУ СОШ №38 г.о. Сырань  
 Ю.В. Буртаева

Меню 02 октября 2023 год  
 СП "Детский сад №11" ГБОУ СОШ №38 г.о. Сырань

Прием пищи	Название блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	
		возраст		Белки		Жиры		Углеводы		возраст	
		1-3л	3-7л	1г-3г	3г-7г	1г-3г	3г-7г	1г-3г	3г-7г	1г-3г	3г-7г
Завтрак	Вареники, отварная с картофельным пюре и сахаром	150	200	3,2	2,7	3,5	8,2	17,3	41,4	100,3	220,5
	Кофейный напиток с молоком	180	200	4,3	4,5	4,5	5	19,4	21,4	73,5	85
	Душераз с маслом	20/10	40/10	1,5	2,5	6,5	10,8	0,4	0,5	60,4	100,6
	Итого за завтрак:	360	490	8,8	14,7	14,5	24	37,1	65,3	234,2	406,1
2 завтрак	Бисквитный продукт (рисовая, соевая, бифидум, биолактис, кофитр, йогурт с ж.д.ж. 2,5-3,2%)	100	150	2,8	4,2	3,2	4,8	4,1	6,1	72,1	88,5
	Итого за 2 завтрак:	100	150	2,8	4,2	3,2	4,8	4,1	6,1	72,1	88,5
Обед	Салат из свежей моркови с яблоком	70	50	0,27	0,45	1,02	1,7	2,55	4,25	20,1	33,5
	Щи рыбные с картофелем и водорослевой соевый	150	200	3,2	4,2	2,4	3,1	3,5	4,6	50,7	60,2
	Голубцы фарш с томатным соусом	140	180	20,96	23,58	13,6	15,3	17,16	13,68	236	280
	Кнели из суфлефрукта + вет. С	150	140	0,8	0,9	0	0	20,2	24,3	80,8	96,7
	Хлеб овсяный	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	17,2	22,2	75,8	95,5
	Итого за обед:	550	480	28,83	33,33	17,82	21	64,51	77,43	533,9	624,8
Уплотненный полдник	Пудинг творожно-морковный	150	200	20,2	29,2	14,5	20,9	30,6	44,1	167,9	292
	Чай с лимон	150	180	0,1	0,2	0,2	0,2	8,5	10,2	124,7	132,2
	Фрукты свежие	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,4	9,8	79,9	80
	Итого за уплотненный полдник:	395	480	20,7	29,8	15,1	21,5	48,5	64,1	372	504,2
Итого за день:	1405	1760	56,73	76,03	44,82	63,6	171,01	227,03	1176,9	1545,3	
Итого стоимость дня		116,22руб	156,29руб								

Гл. бухгалтер

Каракова И.И.