

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

Меню 03 октября 2023 год  
 СП "Детский сад №11" ГБОУ СОШ №38 г.о.Сызрань

Проект пищи	Название блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	
		возраст		Белки		Жиры		Углеводы		возраст	
		1г-3г	3г-7л	Возраст		Возраст		Возраст		Возраст	
				1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л
Завтрак	Каши пшеница молотая с маслом	150	200	5,1	6,8	7,8	10,4	19,4	25,9	129,6	160,1
	Чай с сахаром	150	180	9	10,8	2,3	2,7	9,7	11,7	37	44,3
	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>360</b>	<b>455</b>	<b>26,6</b>	<b>35,3</b>	<b>19,8</b>	<b>29,4</b>	<b>46,8</b>	<b>64</b>	<b>274</b>	<b>377,8</b>
2 завтрак	Кисломолочный продукт (ряженка, свежик, 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	61,9	78,9
	<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>61,9</b>	<b>78,9</b>
Обед	Салат летний	30	50	0,3	0,5	1,9	3,1	1,2	1,9	22,3	37,1
	Суп картофельный с макаронными изделиями с вареной говядиной	150	250	2,5	3,3	1,4	1,9	9,2	12,2	92,1	112,3
	Рис отварной	120	150	2,9	4,1	4,3	6,08	29,3	41,6	120	155,4
	Гофудзи куриные со сметанным соусом	50/33	70/40	4,9	5,9	5,4	6,5	6,5	7,8	36,4	45
	Компот из свежих плодов + инж. С	150	180	0,1	0,2	0,1	0,2	17,9	21,5	49,3	59,2
	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	94,5
<b>Итого за обед:</b>	<b>510</b>	<b>700</b>	<b>14,3</b>	<b>18,2</b>	<b>13,9</b>	<b>18,68</b>	<b>90,2</b>	<b>115,6</b>	<b>446,6</b>	<b>554,4</b>	
Углеводный полдник	Котлеты рыбные запеченные	50	60	6,7	9,3	2,3	3,3	5	7	67,5	91,5
	Пюре картофельное	120	150	2,4	2,8	3,4	4	5,8	6,9	94,2	107,3
	Сок фруктовый	100	150	0,5	0,5	0,3	0,3	10,1	10,1	46	46
	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 углеводный полдник:</b>	<b>385</b>	<b>480</b>	<b>11,2</b>	<b>14,2</b>	<b>6,6</b>	<b>8,2</b>	<b>38,7</b>	<b>42,2</b>	<b>338,5</b>	<b>378,7</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1355</b>	<b>1785</b>	<b>54,9</b>	<b>71,9</b>	<b>43,5</b>	<b>61,08</b>	<b>179,8</b>	<b>227,9</b>	<b>1121</b>	<b>1389,8</b>	
<b>Итого стоимость дни</b>	<b>106,05 руб</b>	<b>122,38 руб</b>									

Гл. бухгалтер

Каранова И.Е.