

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

Меню 05 сентября 2023 год
 СП "Детский сад №11" ГБОУ СОШ №38 г.о.Сызрань

Применение	Название блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	
		по рецепту		Белки		Жиры		Углеводы			
		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	Каша пшеничная молочная 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	2,1	2,7	9,7	11,7	37	44,3
	Булочки с сахаром	20/70	40/15	3,5	6,9	7,4	13,6	8	14,7	70,4	129,1
	Итого за завтрак:	360	455	26,6	35,3	19,8	29,4	46,8	64	274	377,8
2 завтрак	Кисломолочный продукт (ряженка, сметана, бифидок, биобаланс, кефир, йогурт с м.д.в. 2,5-3,2%)	100	150	2,8	4,2	3,2	4,8	4,1	6,1	61,9	78,9
	Итого за 2 завтрак:	100	150	2,8	4,2	3,2	4,8	4,1	6,1	61,9	78,9
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 болгарской солью	150	250	2,5	3,3	1,4	1,9	9,2	12,2	92,1	112,1
	Рис отварной	120	150	2,9	4,1	4,3	6,08	29,3	41,6	120	155,4
	Гейртели 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 яблок + 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
	Итого за обед:	510	700	14,3	18,2	13,9	18,68	90,2	115,6	446,6	554,4
Удлинённый полдник	Котлеты рыбные запеченные	50	60	6,7	9,3	2,3	3,3	5	7	67,5	94,5
	Пюре картофельное	120	150	2,4	2,8	1,4	4	5,8	6,9	94,2	107,1
	Салат фруктовый	100	150	0,5	0,5	0,1	0,1	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
	Итого за удлинённый полдник:	385	480	11,2	14,2	6,6	8,2	38,7	42,2	338,5	378,7
Итого за день:	1355	1785	54,9	71,9	43,5	61,08	179,8	227,9	1121	1389,8	
Итого стоимость дня	106,05 руб	122,38 руб									

Гл. бухгалтер



Каракова И.Е.