

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

Меню 06 сентября 2023 год
 СП "Детский сад №11" ГБОУ СОШ №38 г.о.Сызрань

| Прием 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 | Омлет натуральный | 130 | 150 | 11,7 | 15,7 | 13,6 | 18,2 | 4,8 | 6,3 | 106,2 | 173,8 |
| | Икра кабачковая с растительным | 40 | 50 | 0,7 | 0,9 | 4,8 | 6,04 | 3 | 3,7 | 58,5 | 86,9 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 200 | 4,1 | 4,5 | 4,5 | 5 | 19,4 | 21,4 | 73,5 | 85 |
| | Бутерброд с маслом | 20,5 | 40/10 | 0,6 | 2,5 | 2,7 | 10,8 | 0,1 | 0,5 | 25,1 | 100,6 |
| | Итого за завтрак: | 395 | 500 | 17,1 | 23,6 | 25,6 | 40,0 | 27,3 | 31,9 | 263,3 | 446,3 |
| 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 | Салат витаминный | 30 | 50 | 0,3 | 0,4 | 1,8 | 2,4 | 0,7 | 1,2 | 20,2 | 33,7 |
| | Суп с мясным фаршем/телятиной с пассированной соляно | 150 | 200 | 2,3 | 3 | 1,3 | 1,7 | 4,1 | 5,4 | 26,1 | 44,3 |
| | Вермишель отварная | 110 | 150 | 4,3 | 5,8 | 4,5 | 6,1 | 22,7 | 31,3 | 132,4 | 165,4 |
| | Пюре из овощей/овсяно | 50 | 70 | 8,8 | 12,3 | 6,3 | 8,8 | 3,9 | 5,4 | 40,2 | 67,5 |
| | Компот из абрикосов | 150 | 180 | 0,3 | 0,4 | 0,07 | 0,09 | 25,5 | 30,6 | 106,2 | 82,9 |
| | 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 | 740 | 19,6 | 27,3 | 14,77 | 20,39 | 83 | 112,9 | 451,6 | 573,9 |
| Удотнен ный напиток | Пирожки с капустой в яблоч | 60 | 80 | 5 | 5,5 | 5,9 | 7,9 | 17,7 | 23,6 | 231,1 | 327,2 |
| | Чай с лимоном | 150 | 180 | 10,8 | 12 | 2,8 | 3 | 11,6 | 13 | 44,4 | 49,2 |
| | Итого за удотненный напиток: | 210 | 260 | 15,8 | 17,5 | 8,7 | 10,9 | 29,3 | 36,6 | 275,5 | 376,4 |
| | Итого за день: | 1255 | 1650 | 53 | 68,9 | 49,17 | 71,43 | 149,7 | 191,5 | 1036,4 | 1442,6 |
| Итого стоимость дня | | 119,62 руб | 153,01 руб | | | | | | | | |

Гл. бухгалтер



Каракова И.Е.