

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



Меню 07 сентября 2023 год
 СП "Детский сад №11" ГБОУ СОШ №38 г.о.Сызрань

Применяемые	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	Каша из пшени и риса - молочная (с/Дружба)	150	200	4,8	6,3	7,6	10,2	19,7	26,3	191,1	270,1
	Каша-паштет с молоком	180	200	5,5	6,2	5,7	0,4	20,1	24,1	96,7	107,7
	Булгур с помидор (джем)	20/10	40/10	2,3	2,3	3,6	3,6	26,2	26,2	146,4	146,4
	Итого за завтрак:	360	450	13	14,8	17,6	20,2	42,9	76,6	428,7	524,2
2 завтрак	Кисломолочный продукт (ряженка, сметана, бифидок, биолактис, кофир, йогурт с м.ж.ж. 2,5-3,2%)	100	150	2,8	4,2	3,2	4,8	4,1	6,1	76,6	100,9
	Итого за 2 завтрак:	100	150	2,8	4,2	3,2	4,8	4,1	6,1	76,6	100,9
Обед	Салат из капусты	30	50	0,6	1	3	5	2,4	4	39	65
	Суп с рыбными и курицей с бездрожжевой	150	200	3,8	5,1	1,3	1,7	12,7	16,9	80,2	100,9
	Гороховое пюре	110	130	11,4	13,5	5,4	6,3	1,7	2,1	193,7	223,9
	Рыба, тушеная с овощами в томате	50	70	7,4	10,4	3,4	4,7	1,5	2,1	100,9	210,6
	Напиток из плодов шиповника	150	180	0,1	0,2	0,1	0,2	17,9	21,5	49,3	53,2
	Хлеб пшеничный	40	40	2,4	2,4	0,8	0,8	16,8	16,8	85,8	85,8
	Хлеб ржаной	40	30	2,4	3	0,4	0,5	17,7	22,2	75,6	94,5
	Итого за обед:	570	720	28,1	35,6	14,4	19,2	70,7	85,6	624,5	833,9
Уплотненный полдник	Лимонад из творога	130	150	30,5	35,2	26,4	30,5	42,2	48,8	455,4	522,7
	Сок фруктовый	100	150	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	92	92
	Печенье (Вафли)	20	40	4,1	8,2	2,3	4,6	13,2	26,4	94	188
	Итого за уплотненный полдник:	250	340	35,6	44,4	28,9	35,3	75,6	95,4	641,4	812,7
	Итого за день:	1280	1660	79,5	99	64,1	79,5	193,3	263,7	1771,2	2271,7
Итого стоимость дня		103,62 руб	133,04 руб								

Гл. бухгалтер

Каракова И.Е.