

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

Меню 08 сентября 2023 год
 СП "Детский сад №11" ГБОУ СОШ №38 г.о.Сызрань

Пример пищи	Название блюда	Всего блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	
		количество		Белки		Жиры		Углеводы		ккал	
		г	шт	Возраст		Возраст		Возраст		Возраст	
				1-3л	3-7л	1-3л	3-7л	1-3л	3-7л	1-3л	3-7л
Завтрак	Сухие завтрашки (из сметанного теста)	130	180	14,7	20,7	9	11	12,1	17,8	129,8	141,8
	Творожный омлет с овощами	180	200	8,1	8,5	4,3	5	19,4	21,4	73,5	83
	Ватрушка с сыром	40/30	40/13	3,7	3,7	12,1	12,1	13,1	13,1	186,4	186,4
	Итого за завтрак:	360	435	28,2	35,4	20,1	25,1	64,2	73,7	493,2	648,2
2 завтрак	Ком. фруктовый	100	150	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	40	40
	Итого за 2 завтрак:	100	150	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46
Обед	Овощи варенные	30	30	0,03	0,1	0	0	0,7	0,5	1,5	2,5
	Борщ (на бульоне из овощей и картофеля)	150	200	2,1	3	1,3	1,8	4,06	5,4	52,7	64,9
	Пюре картофельное	110	130	2,4	2,8	2,8	4	3,9	6,9	81,4	90,8
	Творог из обезжиренного	50	70	6,1	10,1	4,7	7,6	3,2	5,2	96,1	161,6
	Блюдо из сухофруктов - зап. с	150	180	0,8	0,9	0	0	20,2	24,3	80,6	96,7
	Хлеб пшеничный	30	40	1,2	2,4	0,4	0,8	8,4	16,8	50,9	85,8
	Хлеб ржаной	40	30	2,4	3	0,4	0,5	17,7	22,2	71,6	94,5
	Итого за обед:	560	720	15,40	27,3	9,6	14,7	59,76	81,3	438,8	519,8
	Ужинственный обед	Булочки, сметаной	60	80	8,9	7,9	8,8	7,4	18,7	24,9	221,4
Фрукты свежие		95	100	0,4	0,1	0,1	0,1	9,4	9,8	72,0	80
Молоко обезжиренное с сахаром		180	200	5,8	6,1	4,9	5,4	9,1	10,1	136,2	173,3
Итого за ужинственный обед:		335	410	11,8	14,4	10,8	13,2	37,2	44,3	457,5	549,1
Итого за ужин:		1250	1715	58,99	72,6	26,0	33,1	171,26	209,8	1436	1781
Итого за день:	107,93 руб	161,38 руб									

Гл. бухгалтер



Каракова И.Е.