

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



Меню 10 октября 2023 год

СП "Детский сад №11" ГБОУ СОШ №38 г.о.Сызрань

Пример пищи	Название блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	
		возраст		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	Пудинг из творога с молочным соусом со сметанным желе	130	180	20,2	29,2	14,5	20,9	30,6	44,1	167,9	292
	Кофейный напиток на молоке	180	200	4,1	4,5	4,5	5	19,4	21,4	73,5	85
	Бульбурда с сыром	40/10	40/15	5,7	5,7	12,1	12,1	13,1	13,1	186,4	186,4
	Итого за завтрак:	380	455	30	39,4	31,1	38	63,1	78,6	427,8	563,4
2 завтрак	Сов. 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 листовой	30	50	0,7	0,5	1,9	3,1	1,2	1,9	22,1	37,1
	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной с выжиранным маслом	30	50	0,7	0,8	0,03	0,04	3,9	5,2	16,5	22,05
	Пирог с мясом и рыбой	150	200	1,7	1,6	2,9	3,9	4,3	5,8	66,5	73,8
	Компот из сухофруктов + вкл. С.	120	150	15,9	19,9	8,9	11,1	39,1	48,9	298,6	371,2
	Хлеб ржаной	150	180	0,8	0,9	0	0	20,2	24,1	80,6	96,7
	Итого за обед:	450	580	18,6	23,2	11,83	15,04	67,5	84,2	462,2	565,75
Удлинительный полдник	Пюре картофельное	110	130	2,4	2,8	2,8	4	5,9	6,9	81,4	90,8
	Палочка сырная	50	50	6,4	6,4	4,3	4,3	5,8	5,8	87,5	87,5
	Чай с сахаром	150	180	9	10,8	2,3	2,7	9,7	11,7	37	44,3
	Хлеб пшеничный	20	40	1,2	2,4	0,4	0,8	6,4	16,8	50,9	85,8
	Итого за удлинительный полдник:	330	400	19	22,4	9,8	11,8	29,8	41,2	256,8	308,4
	Итого за день:	910	1615	70,5	79,3	53,23	65,44	188,2	236,3	1268,4	1578,05
Итого стоимость дни		143,31 руб	177,55 руб								

Гл. бухгалтер

Каракова И.Е.