

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



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

Пример пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Нитратные вещества						Энергетическая ценность (ккал)	
		выход		Белки		Жиры		Углеводы		Выход	
		1г/3г	3г/7г	Выход		Выход		Выход		1г/3г	3г/7г
				1г/3г	3г/7г	1г/3г	3г/7г	1г/3г	3г/7г		
Закуска	Салат из свежих овощей заправленный сметаной	150	150	6,2	7,5	7	8,4	25,3	30,4	117,7	201,6
	Чай с сахаром	150	200	2,3	2,3	2,3	10,000	0,7	11,7	37	44,3
	Булочка (булочки) сладкая (сметан)	20/30	20/30	2,3	2,3	3,6	3,6	26,2	26,2	146,4	166,4
	Итого за закуску:	350	410	10,8	12,1	12,9	45/21	61,2	68,3	301,1	392,3
2 закуска	Кисломолочный продукт (творожок, сырок, кефир, йогурт, бифидок, ацидофилин, фермер, йогурт с ж.ж. 2,5-5,2%)	100	150	2,8	4,2	3,2	4,8	4,1	6,1	63,5	81,7
	Итого за 2 закуску:	100	150	2,8	4,2	3,2	4,8	4,1	6,1	63,5	81,7
Обед	Салат из овощей	50	50	0,4	0,6	1,6	2,6	1,9	2,2	21,2	28,7
	Суп рыбный с консервами высушенными рыбой	150	200	6,3	8,2	1,6	2,1	10	13,3	60,75	80,7
	Гарнир картофель	110	120	11,4	13,2	2,4	6,2	6,7	2,1	193,6	223,9
	Ешкетса мясная рубленая	50	70	4,2	5,8	1,7	2,4	1,6	2,2	50,07	70,1
	Пюре из картофеля запеченного	150	180	0,2	0,2	0,00	0,1	14,5	17,4	44,8	53,8
	Хлеб пшеничный	20	30	1,2	2,1	0,4	0,8	8,4	16,3	30,9	42,8
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3	0,4	0,5	17,7	21,7	75,6	94,3
	Итого за обед:	550	720	25,9	33,9	11,16	14,8	55,8	77,2	907,92	637,5
Углеводный напиток	Чай сладкий	120	150	2,9	3,8	4,2	5,4	29,3	36,7	120	147,7
	Печенье Галетное в сметанном соусе	60/73	70/40	6,4	8,6	8,4	11,7	2,3	3,74	94,3	125,9
	Хлеб пшеничный	30	30	1,7	1,7	0,4	0,4	3,4	3,4	58,9	58,9
	Сок фруктовый	100	110	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	40	40
	Фрукты свежие	80	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,4	9,4	79,4	80
	Итого за углеводный напиток:	336	420	11,4	14,3	13,6	17,5	59,5	65	391,3	439,9
	Итого за день:	1515	1700	50,8	64,4	40,88	45/32,1	180,6	216,6	1263,82	1351,4
Итого стоимость дня	116,14 руб	158,00 руб									

Гл. бухгалтер

Каракова И.Е.