

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



Меню 11 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		возраст	
		1г-3г	3г-7л	Возраст		Возраст		Возраст		1г-3г	3г-7л
				1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л		
Завтрак	Суп мясной с макаронными изделиями	150	200	4,1	6,6	5,6	9	12,9	20,6	209,6	251,5
	Каша-пюре на масле	180	200	5,5	6,2	3,7	6,4	20,1	24,1	96,7	107,7
	Печенье с маслом	20,5	40-50	4,1	8,2	2,3	4,6	13,2	26,4	146,4	146,4
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>355</b>	<b>450</b>	<b>13,7</b>	<b>21</b>	<b>13,6</b>	<b>20</b>	<b>46,2</b>	<b>71,1</b>	<b>452,7</b>	<b>505,6</b>
2 завтрак	Кисломолочный продукт (ряженка, сметана, бифидок, биолакс, кефир, йогурт с м.ж. 2,5-3,2%)	100	150	2,8	4,2	3,2	4,8	4,1	6,1	72,1	88,5
	<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>150</b>	<b>2,8</b>	<b>4,2</b>	<b>3,2</b>	<b>4,8</b>	<b>4,1</b>	<b>6,1</b>	<b>72,1</b>	<b>88,5</b>
Обед	Салат из свежих овощей с яблоком	50	50	0,27	0,45	1,02	1,7	2,55	4,25	20,1	33,3
	Суп картофельный с борщом на масле булочки с водородной содой	150	250	3,3	3,1	3,2	5,3	9,7	16,1	53,4	72,5
	Каша гречневая рассыпчатая	110	130	6,3	7,4	5,3	6,3	30,1	35,7	156,1	173,5
	Гуляш из отварного мяса	50	80	8,2	13,2	8,3	13,4	3,6	2,6	70	122,2
	Компот из свежих плодов 7 лет. С	150	180	0,1	0,2	0,1	0,2	17,9	21,5	40,3	59,2
	Гречка (клуб картофельный)	20	40	3	6,1	0,3	0,6	19,4	38,9	77,8	129,1
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3	0,4	0,5	17,7	22,2	75,6	94,5
	<b>Итого за обед:</b>	<b>550</b>	<b>780</b>	<b>23,37</b>	<b>35,45</b>	<b>18,62</b>	<b>28</b>	<b>98,95</b>	<b>141,25</b>	<b>499,3</b>	<b>684,5</b>
Уплотненный полдник	Каша рисовая молочная жидкая	150	200	4,2	5,6	4,8	6,3	33,3	44,3	31	460,3
	Сливочный	100	150	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46
	Хлеб мякишковый	20	20	1,2	1,2	0,4	0,4	8,4	8,4	50,9	50,9
	Фрукты свежие	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,4	9,8	79,9	80
	<b>Итого за уплотненный полдник:</b>	<b>365</b>	<b>470</b>	<b>6,3</b>	<b>7,7</b>	<b>5,7</b>	<b>7,2</b>	<b>61,2</b>	<b>72,6</b>	<b>207,8</b>	<b>637,2</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1370</b>	<b>1850</b>	<b>46,17</b>	<b>68,35</b>	<b>41,12</b>	<b>60</b>	<b>210,5</b>	<b>291,05</b>	<b>1231,9</b>	<b>1915,8</b>
Итого стоимость дня		122,26 руб	169,16 руб								

Гл. бухгалтер

Каракова И.Е.