

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

Меню 12 сентября 2023 год

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

Целевое меню	Наименование блюда	Вес блюда		Составные ингредиенты						Запрещенная пища (с/б/ж)	
		в граммах		Бульон		Жир		Углеводы			
		14-24	24-28	Вязкость		Вязкость		Вязкость		Вязкость	
		14-24	24-28	14-24	24-28	14-24	24-28	14-24	24-28	14-24	24-28
Завтрак	Пюре из картофеля, мякоти тыквы со сметаной (запеченный картофель)	130	140	70,7	74,2	14,9	20,9	30,6	44,1	141,9	150
	Сырники со сметаной на масле	100	100	4,1	4,7	4,3	9	11,8	21,8	71,3	83
	Сырники в сметане	40,00	40,00	5,7	5,7	12,3	12,1	11,3	15,1	144,4	150,4
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>200</b>	<b>280</b>	<b>80</b>	<b>84,6</b>	<b>31,5</b>	<b>39</b>	<b>43,7</b>	<b>78,6</b>	<b>437,6</b>	<b>463,4</b>
2 завтрак	Сырники со сметаной	100	100	6,5	6,5	6,1	6,1	10,1	10,1	46	46
	<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>6,5</b>	<b>6,5</b>	<b>6,1</b>	<b>6,1</b>	<b>10,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	<b>46</b>
Обед	Суповый	30	30	0,3	0,3	1,8	3,2	3,2	3,9	22,7	27,1
	Щи из свеклы с картофелем на мясном бульоне со сметаной и зеленью	30	30	0,7	0,8	3,05	6,04	3,9	3,2	19,3	22,05
	Пюре из овощей и риса	200	200	1,7	1,8	7,9	7,9	4,3	1,9	66,3	71,3
	Котлеты из говяжьего фарша с картофельной запеканкой	100	100	15,9	19,9	6,9	11,1	24,3	48,9	208,9	273,2
	Сырники	100	100	6,8	7,0	9	9	20,2	24,3	80,1	86,7
	<b>Итого за обед:</b>	<b>450</b>	<b>500</b>	<b>18,6</b>	<b>21,2</b>	<b>11,85</b>	<b>16,04</b>	<b>47,5</b>	<b>84,2</b>	<b>463,2</b>	<b>546,74</b>
Ужин/вечерний десерт	Суп из курицы с рисом	110	110	2,4	2,4	2,8	4	3,9	6,9	41,4	46,8
	Пюре из овощей	30	30	6,4	6,4	4,3	4,3	3,8	1,9	47,1	47,1
	Пюре из овощей	140	150	9	10,9	3,2	3,2	6,7	11,7	15	41,3
	Сырники со сметаной	20	40	1,2	2,7	0,5	0,8	4,7	10,9	10,2	31,3
	<b>Итого за ужин/вечерний десерт:</b>	<b>310</b>	<b>490</b>	<b>19</b>	<b>22,4</b>	<b>9,8</b>	<b>11,8</b>	<b>21,9</b>	<b>41,2</b>	<b>256,9</b>	<b>308,4</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>910</b>	<b>1470</b>	<b>70,8</b>	<b>79,3</b>	<b>45,25</b>	<b>68,44</b>	<b>188,2</b>	<b>234,3</b>	<b>1568,4</b>	<b>1778,65</b>
	<b>Итого стоимость дня:</b>	<b>143,32 руб; 177,55 руб</b>									

Гл. бухгалтер:

Карасева И.Е.