

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

Меню 13 сентября 2023 год
 СП "Детский сад №11" ГБОУ СОШ №38 г.о.Сызрань

Пример пищи	Название блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	
		порция		Белки		Жиры		Углеводы		Всего	
		г-мл	г-г/а	Всего		Всего		Всего		Всего	
				г-мл	г-г/а	г-мл	г-г/а	г-мл	г-г/а	г-мл	г-г/а
Завтрак	Суп мясной с макаронами	150	200	4,1	6,6	5,6	9	17,9	20,6	209,6	251,5
	Блино-пирожки из маки	100	200	5,5	6,7	5,7	6,4	20,1	24,1	96,7	107,7
	Печенье с маком	200	400	4,3	8,2	2,3	4,6	13,2	26,4	146,4	146,4
	Итого за завтрак:	350	400	13,7	21	13,6	20	46,2	71,1	452,7	505,6
2 завтрак	Василиошечки (пирожки) (рисовые, сникерс, бифидок, биобаланс, кофе, молоко с в. в. в. 2,5-3,2%)	100	150	2,8	4,2	3,2	4,8	4,1	6,1	72,1	88,5
	Итого за 2 завтрак:	100	150	2,8	4,2	3,2	4,8	4,1	6,1	72,1	88,5
Обед	Салат из свежей моркови с яблоком	30	50	0,27	0,43	1,02	1,7	2,33	4,23	20,1	33,5
	Суп картофельный с бебики на овощной бульоне и вареной говядиной	150	250	3,1	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	33,7	156,1	173,5
	Гуляш из отварного мяса	30	80	8,2	13,2	8,3	13,4	1,6	2,6	76	127,2
	Компот из свежих яблок + анис, С	150	180	0,1	0,2	0,1	0,2	17,9	21,5	40,3	59,2
	Хлеб (хлеб пшеничный)	20	40	1	0,1	0,3	0,6	19,4	39,9	77,8	129,1
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3	0,4	0,5	17,7	22,3	75,6	94,5
	Итого за обед:	540	780	23,37	35,45	18,62	28	98,95	141,25	499,3	684,5
Удольственный подмазок	Паштет говяжий с печенью говяжьей	150	200	4,2	8,6	4,8	6,7	31,3	44,1	71	100,3
	Сок фруктовый	100	150	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46
	Хлеб пшеничный	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
	Итого за удольственный подмазок:	365	470	6,3	7,7	5,7	7,2	61,2	72,6	207,8	237,2
Итого за день:	1370	1830	46,17	68,35	41,12	60	210,5	201,05	1231,9	1915,8	
Итого стоимость обеда:	122,26 руб	169,16 руб									

Гл. бухгалтер

Каранова И.Е.