

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

Меню 14 сентября 2023 год
 СП "Детский сад №11" ГБОУ СОШ №38 г.о.Сызрань

Прием пищи	Название блюда	Всего блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	
		выраст		Белки		Жиры		Углеводы		1г-3г	3г-7г
		1г-3г	3г-7г	1г-3г	3г-7г	1г-3г	3г-7г	1г-3г	3г-7г		
Завтрак	Омлет натуральный	130	150	10,1	11,75	11,8	13,6	4,2	4,8	92	130,4
	Неразбавленный с растительным маслом	40	50	0,7	0,9	4,8	6,0	3	3,7	58,5	86,9
	Кофейный напиток с молоком	180	200	4,1	4,3	4,5	5	19,4	21,4	71,5	85
	Бутерброд с сыром	20/10	40/15	3,5	6,9	7,4	13,6	8	14,7	70,4	129,1
	Итого за завтрак:	380	455	18,4	24,85	28,5	38,24	34,6	44,6	294,4	431,4
2 завтрак	Сок 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 из свежих овощей	30	50	0,3	0,4	1,8	2,4	0,7	1,2	20,2	33,7
	рассольник на курином бульоне со сметаной и поджаренной картошкой	150	200	2,5	4,2	1,4	2,4	9,2	15,3	92,1	112,5
	капусты тушеная с курицей	160	200	3,2	4,3	6,7	5,4	7	9,3	133,4	149,4
	Напиток из плодов шиповника	150	180	0,7	0,2	0,08	0,1	14,5	17,4	44,8	53,8
	Хлеб пшеничный	20	20	1,2	1,2	0,4	0,1	8,1	8,4	50,9	50,9
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	2	0,4	0,5	12,7	23,7	75,6	95,5
Итого за обед:	550	700	9,8	15,3	10,78	11,2	57,5	73,8	417	495,6	
Удлинительный полдник	Рыба филе с картофелем по-русски	120	150	12	15	10,3	12,9	18	18,9	365,9	452,5
	Чай с лимоном	150	180	0,1	0,2	0,7	0,7	8,5	10,3	34,2	41
	Хлеб пшеничный	20	20	1,2	1,2	0,4	0,1	8,1	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 удлинительный полдник:	290	350	13,7	16,8	11,3	13,9	41,3	47,3	530,9	624,4
Итого за день:	1320	1655	42,4	54,65	50,68	8,9	143,5	175,8	1258,3	1597,4	
Итого стоимость дня	122,6 руб	150,53 руб									

Гл. бухгалтер



Каракова И.Е.