

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

Меню 16 октября 2023 год
 СП "Детский сад №11" ГБОУ СОШ №38 г.о.Сызрань

Примечание	Название блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	
		возраст		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность (ккал)	
		возраст		Возраст		Возраст		Возраст		Возраст	
		1-3л	3-7л	1-3л	3-7л	1-3л	3-7л	1-3л	3-7л	1-3л	3-7л
Завтрак	Вермишель отварная с сливочным маслом и сыром	150	200	3,2	7,7	3,5	8,2	17,3	41,4	100,3	220,5
	Кафейный напиток с молоком	180	200	4,1	4,5	4,5	5	19,4	21,4	73,5	85
	Бутерброд маслом	20/10	40/10	1,5	2,5	6,5	10,8	0,4	0,5	60,4	100,6
	Итого за завтрак:	360	450	8,8	14,7	14,5	24	37,1	63,3	234,2	406,1
2 завтрак	Кисломолочный продукт (ряженка, сметана, бифидок, биолактис, кефир, йогурт с м.д.ж. 2,5-3,2%)	100	150	2,8	4,2	7,2	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	0,45	1,02	1,7	2,55	4,25	20,1	33,5
	Щи рыбные с картофелем с высушенными колбасами	150	200	3,2	4,2	2,4	3,1	3,5	4,6	50,7	60,2
	Голубцы мясные с томатным соусом	140	180	20,96	23,58	13,6	15,3	12,16	13,68	256	288
	Компот из сухофруктов - ябл. С.	150	180	0,8	0,9	0	0	20,2	24,3	80,6	96,7
	Хлеб пшеничный	20	20	1,2	1,2	0,4	0,4	8,4	8,4	50,9	50,9
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3	0,4	0,5	17,7	22,2	75,6	95,5
	Итого за обед:	550	680	28,83	33,33	17,82	21	64,51	77,43	533,9	624,8
Удольженый напиток	Напиток газированный-лимонный	150	200	20,2	29,2	14,5	20,9	30,6	44,1	167,9	292
	Чай с лимоном	150	180	0,1	0,2	0,2	0,2	8,5	10,2	124,2	132,2
	Фрукты свежие	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,4	9,8	79,9	180
	Итого за удольженый напиток:	395	480	20,7	29,8	15,1	21,5	48,5	64,1	372	504,2
Итого за день:	1405	1760	56,73	76,03	44,82	63,6	171,01	227,03	1176,9	1545,3	
Итого стоимость, руб		116,22руб	156,29руб								

Гл. бухгалтер

Каранова И.Е.