

Утверждаю
 Директор ГБОУ СОШ №38 г.о. Сызрань
 О.А. Бургаева



Меню 18 сентября 2023 год
 СП "Детский сад №11" ГБОУ СОШ №38 г.о. Сызрань

Примечание	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые элементы						Энергетическая ценность (ккал)	
		выраст		Белки		Жиры		Углеводы		выраст	
		г/мл	мл/г	г/мл	мл/г	г/мл	мл/г	г/мл	мл/г	г/мл	мл/г
Закуска	Нерночность картофеля с сметанным маслом и солоником	170	200	3,2	7,7	5,9	4,2	17,3	41,4	100,3	220,9
	Кофейный напиток с молоком	180	200	4,1	4,5	4,5	9	10,4	21,1	73,3	81
	Булочка с маслом	20/20	40/20	1,5	2,7	8,7	10,8	0,4	4,7	40,3	100,4
	Итого за закуску:	360	450	8,8	14,7	14,5	24	37,1	63,3	214,2	406,1
2 завтрак	Углеводный напиток (равная часть: сахароза, глюкоза, кофеин, витамин С и др. 2,5,3,3%)	100	100	2,8	4,2	3,2	4,8	4,1	6,1	72,1	88,7
	Итого за 2 завтрак:	100	100	2,8	4,2	3,2	4,8	4,1	6,1	72,1	88,5
Обед	Салат из свежей моркови с яблоком	20	30	0,27	0,45	1,02	1,7	2,55	4,27	20,1	33,3
	Щи рыбные с консервами и поджаренной картошкой	150	200	3,2	4,2	2,1	3,7	3,3	8,8	70,7	40,2
	Голубцы мясные с сметанным соусом	180	180	20,96	21,18	33,8	13,3	17,16	17,08	234	248
	Сокет из суфлефицированного - вар. С	150	180	0,8	0,9	0	0	20,2	24,7	80,4	90,7
	Хлеб пшеничный	20	20	1,2	1,2	0,3	0,4	4,1	8,1	31,3	31,3
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3	0,4	0,5	17,7	22,7	73,3	43,3
	Итого за обед:	460	560	28,93	31,33	17,82	21	44,91	77,43	331,1	424,8
Головешечный напиток	Пудинг творожно-ягодный	130	200	20,2	29,2	14,3	20,9	30,6	44,3	147,9	292
	Чай с лимоном	150	180	0,1	0,2	0,2	0,2	0,3	10,2	134,2	112,2
	Фрукты свежие	90	100	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	70,3	80
	Итого за головешечный напиток:	370	480	20,7	29,8	15,1	21,5	40,5	64,3	372	504,2
Итого за день:	1400	1760	56,73	76,83	44,82	43,6	171,01	227,83	1176,3	1345,1	
Итого стоимость, руб		114,22 руб	146,29 руб								

Гл. бухгалтер

Карасева И.Е.