

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

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

Примерный	Название блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	
		возраст		Белки		Жиры		Углеводы		энергетическая ценность (ккал)	
		1г-3г	3г-7л	Возраст		Возраст		Возраст		Возраст	
				1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л
Завтрак	Омлет натуральный	130	150	11,7	15,7	13,6	18,2	4,8	6,3	106,2	173,8
	Нерафинированная растительная	40	50	0,7	0,9	4,8	6,04	3	3,7	58,5	86,9
	Кефирный напиток с молоком	180	200	4,1	4,5	4,5	5	19,4	21,4	73,5	85
	Булочка с маслом	20,5	40 10	0,6	2,5	2,7	10,8	0,1	0,5	25,1	100,6
	Итого за завтрак:	395	500	17,1	23,6	25,6	40,0	27,3	31,9	263,3	446,3
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 витаминный	30	50	0,3	0,4	1,8	2,4	0,7	1,2	20,2	33,7
	Суп с мясными фрикадельками с подливочной заливкой	150	200	2,3	3	1,3	1,7	4,1	5,4	26,1	44,3
	Вермишель отварная	110	150	4,3	5,8	4,5	6,1	22,7	31,3	132,4	165,4
	Пюре из стручковой фасоли	50	70	8,8	12,3	6,3	8,8	3,9	5,4	40,2	67,3
	Каша из пшеницы	150	180	0,3	0,4	0,07	0,09	25,5	30,6	106,2	82,9
	Хлеб пшеничный	20	40	1,2	2,4	0,4	0,8	8,4	16,8	50,9	85,8
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3	0,4	0,5	17,7	22,2	75,6	94,5
	Итого за обед:	550	740	19,6	27,3	14,77	20,39	83	112,9	451,6	573,9
	Удвоенный полдник	Пирожки с капустой и яйцом	60	80	5	5,5	5,9	7,9	17,7	23,6	231,1
Чай с лимоном		150	180	10,8	12	2,8	3	11,6	13	44,4	49,2
Итого за удвоенный полдник:		210	260	15,8	17,5	8,7	10,9	29,3	36,6	275,5	376,4
Итого за день:		1255	1650	53	68,9	49,17	71,43	149,7	191,5	1036,4	1442,6
Итого стоимость дня		119,62 руб	153,01 руб								

Гл. бухгалтер



Каракова И.Е.

21.2

11.2