

Утверждаю

Директор ГБОУ СОШ №38 г.о.Сызрань

О.В.Буртаев



**Меню 19 октября 2023 год**  
**СП "Детский сад №11" ГБОУ СОШ №38 г.о.Сызрань**

Примечание	Название блюда	Вес б.вода		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	
		возраст		Белки		Жиры		Углеводы		в единицу	
		1г-3г	3г-7л	Возраст		Возраст		Возраст		Возраст	
				1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л
Запеканка	Запеканка из пшена и риса - молочная (с фруктами)	150	200	4,8	6,3	7,6	10,2	19,7	26,3	191,1	270,1
	Блишечки-оладушки с мясом	180	200	5,5	6,2	5,7	6,4	20,1	24,1	96,7	107,7
	Булгур-булгур с помидором (джем)	20/10	40/10	2,3	2,3	3,6	3,6	26,2	26,2	146,4	146,4
	<b>Итого за запеканку:</b>	<b>360</b>	<b>450</b>	<b>13</b>	<b>14,8</b>	<b>17,6</b>	<b>20,2</b>	<b>42,9</b>	<b>76,6</b>	<b>428,7</b>	<b>524,2</b>
2 запеканка	Бисквитно-молочный продукт (кремник, сливки, бифидок, биобаланс, кофе, йогурт с мясом 2,5-3,2%)	100	150	2,8	4,2	3,2	4,8	4,1	6,1	76,6	100,9
	<b>Итого за 2 запеканку:</b>	<b>100</b>	<b>150</b>	<b>2,8</b>	<b>4,2</b>	<b>3,2</b>	<b>4,8</b>	<b>4,1</b>	<b>6,1</b>	<b>76,6</b>	<b>100,9</b>
Обед	Салат из капусты	30	50	0,6	1	3	5	2,4	4	39	65
	Суп с клецками и курятиной с водородной	150	200	3,8	5,1	1,3	1,7	12,7	16,9	80,2	100,9
	Гороховый суп	110	130	11,4	13,5	5,4	6,3	1,7	2,1	193,7	223,9
	Рыба, тушеная с овощами в томате	50	70	7,4	10,4	3,4	4,7	1,5	2,1	100,9	210,6
	Паштет из печени индейки	150	180	0,1	0,2	0,1	0,2	17,9	21,5	49,3	53,2
	Удл. картофельный	40	40	2,4	2,4	0,8	0,8	16,8	16,8	85,8	85,8
	Удл. рисовой	40	50	2,4	3	0,4	0,5	17,7	22,2	75,6	94,5
	<b>Итого за обед:</b>	<b>570</b>	<b>720</b>	<b>28,1</b>	<b>35,6</b>	<b>14,4</b>	<b>19,2</b>	<b>70,7</b>	<b>85,6</b>	<b>624,5</b>	<b>833,9</b>
Ув. молочный напиток	Дрожжевой напиток	130	150	30,5	35,2	26,4	30,5	42,2	48,8	455,4	532,7
	Сок фруктовый	100	150	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	92	92
	Кефир (Вафли)	20	40	4,1	8,2	2,3	4,6	13,2	26,4	94	188
	<b>Итого за ув. молочный напиток:</b>	<b>250</b>	<b>340</b>	<b>35,6</b>	<b>44,4</b>	<b>28,9</b>	<b>35,3</b>	<b>75,6</b>	<b>95,4</b>	<b>641,4</b>	<b>812,7</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1280</b>	<b>1660</b>	<b>79,5</b>	<b>99</b>	<b>64,1</b>	<b>79,5</b>	<b>193,3</b>	<b>263,7</b>	<b>1771,2</b>	<b>2271,7</b>
<b>Итого стоимость дня</b>		<b>103,62 руб</b>	<b>133,04 руб</b>								

Гл. бухгалтер

Каракова И.Е.