

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

Меню 25 сентября 2023 год
 СП "Детский сад №11" ГБОУ СОШ №38 г.о.Сызрань

| Пример пищи | Название блюда | Выход блюда | | Питательные вещества | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | |
|----------------------------|--|-------------------|-------------|----------------------|--------------|----------------|--------------|--------------|----------------|--------------------------------|--------------|
| | | по возраст | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | по возраст | |
| | | 1г-3г | 3г-7л | по возраст | | по возраст | | по возраст | | по возраст | |
| | | | | 1г-3г | 3г-7л | 1г-3г | 3г-7л | 1г-3г | 3г-7л | 1г-3г | 3г-7л |
| Завтрак | Каши геркулесовая молочная с маслом | 150 | 180 | 6,2 | 7,5 | 7 | 8,4 | 25,3 | 30,4 | 117,7 | 201,6 |
| | Чай с сахаром | 180 | 200 | 2,3 | 2,3 | 2,3 | 07,000 | 9,7 | 11,7 | 37 | 44,3 |
| | Бутерброд с колбасой (2шт) | 20/10 | 20/10 | 2,3 | 2,3 | 3,6 | 3,6 | 26,2 | 26,2 | 116,4 | 116,4 |
| | Итого за завтрак: | 330 | 410 | 10,8 | 12,1 | 12,9 | 45121 | 61,2 | 68,3 | 301,1 | 392,3 |
| 2 завтрак | Кисломолочный продукт (ряженка, кефир, bifidобактерии, высушен, кефир, йогурт с м.д.ж. 2,5-3,2%) | 100 | 150 | 2,8 | 4,2 | 3,2 | 4,8 | 4,1 | 6,1 | 63,5 | 81,7 |
| | Итого за 2 завтрак: | 100 | 150 | 2,8 | 4,2 | 3,2 | 4,8 | 4,1 | 6,1 | 63,5 | 81,7 |
| Обед | Салат из капусты | 30 | 50 | 0,4 | 0,6 | 1,6 | 2,6 | 1,9 | 3,2 | 23,2 | 28,7 |
| | Суп рыбный с консервами консервированный сельдь | 150 | 200 | 6,1 | 8,2 | 1,6 | 2,1 | 10 | 13,3 | 69,75 | 80,7 |
| | Гарнижное пюре | 110 | 150 | 11,4 | 15,3 | 3,4 | 6,3 | 1,7 | 2,1 | 193,6 | 223,9 |
| | Булочка мясная рубленая | 50 | 70 | 4,2 | 5,9 | 1,7 | 2,4 | 1,6 | 2,2 | 50,07 | 70,1 |
| | Напиток из плодов шиповника | 150 | 180 | 0,2 | 0,2 | 0,08 | 0,1 | 14,5 | 17,4 | 44,8 | 53,8 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 30 | 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 | 720 | 25,9 | 33,8 | 11,18 | 14,8 | 55,8 | 77,2 | 507,92 | 637,5 |
| Уплотненный полдник | Рис отварной | 120 | 150 | 2,9 | 3,6 | 4,3 | 5,4 | 29,3 | 36,7 | 120 | 137,1 |
| | салат тушеный в сметанном соусе | 60/33 | 70/40 | 6,4 | 8,6 | 8,4 | 11,7 | 2,3 | 3г-7л | 94,5 | 125,9 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 30 | 1,2 | 1,2 | 0,4 | 0,4 | 8,4 | 8,4 | 50,9 | 50,9 |
| | Сок фруктовый | 100 | 150 | 0,3 | 0,5 | 0,1 | 0,1 | 10,1 | 10,1 | 46 | 46 |
| | Фрукты свежие | 95 | 100 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 9,4 | 9,8 | 29,9 | 80 |
| | Итого за уплотненный полдник: | 335 | 429 | 11,4 | 14,3 | 13,6 | 17,5 | 59,5 | 65 | 391,3 | 439,9 |
| Итого за день: | 1315 | 1700 | 50,9 | 64,4 | 40,88 | 45158,1 | 180,6 | 216,6 | 1263,82 | 1551,4 | |
| Итого стоимость дня | 116,14 руб | 154,40 руб | | | | | | | | | |

Гл. бухгалтер



Каракова И.Е.