

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

Меню 26 сентября 2023 год

СП "Детский сад №11" ГБОУ СОШ №38 г.о.Сызрань

Цели меню	Наименование блюда	Вес блюда		Питательные вещества						Энергетическая ценность (ккал/г)	
		в граммах		Белки		Жиры		Углеводы			
		1г-2г	2г-7г	Веществ		Веществ		Веществ			
				1г-2г	2г-7г	1г-2г	2г-7г	1г-2г	2г-7г	1г-2г	2г-7г
Завтрак	Пирог из творога с яблоками	130	130	20,2	28,2	14,5	20,8	20,8	44,1	162,9	297
	Яблочный сок	180	200	4,1	4,5	4,5	0	19,4	21,4	71,1	87
	Булочка с маслом	4010	4010	5,7	5,7	17,9	17,4	11,1	11,1	180,4	186,4
	Итого за завтрак:	380	458	30	38,4	37,9	38	43,7	78,6	417,8	563,4
2 завтрак	Сок фруктовый	100	150	0,5	0,1	0,1	0,1	0,1	10,1	46	46
	Итого за 2 завтрак:	100	150	0,5	0,1	0,1	0,1	0,1	10,1	46	46
Обед	Салат овощной	30	30	0,2	0,2	1,8	2,1	1,2	1,8	22,3	27,1
	Щи из свеклы с картофелем и мясом	30	30	0,7	0,8	0,03	0,04	3,9	1,2	16,5	22,05
	Пюре с яблоком и рисом	150	200	1,2	1,6	7,9	3,9	4,3	4,8	66,5	71,8
	Котлетки из курицы с картофелем и май. С.	120	130	13,8	14,9	8,9	11,3	24,1	18,9	208,9	272,2
	Чай зеленый	150	180	0,3	0,1	0	0	20,2	24,3	95,6	96,7
	Итого за обед:	450	580	18,6	23,2	11,83	15,04	47,8	44,2	402,3	565,75
Ужин	Пюре картофельное	110	130	2,4	2,8	2,8	4	3,9	6,9	81,4	90,9
	Пюре из картофеля	55	50	4,1	4,1	4,2	4,1	3,8	3,3	47,1	47,2
	Чай с лимоном	150	180	0	0,8	2,7	2,7	4,7	11,7	17	41,3
	Хлеб пшеничный	28	40	1,2	2,1	0,1	0,8	8,1	16,8	10,9	31,8
	Итого за ужин:	338	480	19	22,4	9,8	11,8	29,8	41,2	256,8	308,4
	Итого за день:	918	1418	78,8	78,3	33,23	45,44	139,2	206,3	1268,4	1378,05
Итого за день, руб.		343,31 руб.	177,55 руб.								

Гл. бухгалтер

Каранова И.Е.