

Утверждаю
 Директор ГБОУ СОШ №38 г.о. Сырань
 В. Буртаева



Меню 27 сентября 2023 год
 СП "Детский сад №11" ГБОУ СОШ №38 г.о. Сырань

Пример меню	Наименование блюда	Всего блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	
		выраст:		Белки		Жиры		Углеводы		Выраст:	
		1г-3г	3г-7г	1г-3г	3г-7г	1г-3г	3г-7г	1г-3г	3г-7г	1г-3г	3г-7г
Завтрак	Сырники с изюмом и сахаром	150	200	4,1	6,6	5,8	0	32,9	20,6	209,6	231,5
	Сырники с изюмом на масле	100	200	5,5	6,2	5,7	0,4	20,1	24,1	96,7	107,7
	Пшеница с маслом	20,5	40,10	4,1	6,2	2,3	0,6	11,2	26,4	146,1	146,4
	Итого за завтрак:	255	400	13,7	21	13,6	20	46,2	71,1	452,7	505,6
2 завтрак	Сладко-кислый продукт (ореховый, лимон, бифидос, банановый, кефир, йогурт и др. п. 4.1.3.214)	100	150	2,8	4,2	3,2	4,8	4,1	6,1	72,1	88,5
	Итого за 2 завтрак:	100	150	2,8	4,2	3,2	4,8	4,1	6,1	72,1	88,5
Обед	Салат из свежих овощей и яблока	30	30	0,27	0,45	1,02	1,7	2,35	4,25	20,1	33,5
	Суп картофельный с говяжьим мясом, картошкой и базиликом	130	230	3,1	3,3	3,2	3,3	9,7	16,3	53,4	72,7
	Каша гречневая рассыпчатая	110	130	6,3	7,4	5,3	6,3	20,1	25,7	136,1	173,8
	Голубцы из отварного мяса	30	30	8,2	13,7	8,3	13,4	1,6	2,6	26	122,2
	Пюре из тыквы с маслом и медом С	150	140	0,1	0,2	0,1	0,2	17,9	21,5	40,1	59,2
	Картофель отварной	20	40	1	6,1	0,3	0,6	10,3	33,9	77,8	120,1
	Ухирашвар	40	70	2,4	3	0,4	0,5	17,7	22,7	75,6	84,5
	Итого за обед:	490	760	23,37	35,45	18,62	28	98,95	141,25	409,3	644,5
Ужин/десерт	Сладко-кислый напиток из ягод	100	200	4,2	5,6	1,8	6,3	33,3	44,3	31	400,3
	Чай фруктовый	100	150	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46
	Чай молочный	20	20	1,2	1,2	0,1	0,1	8,4	8,4	20,9	20,9
	Фрукты свежие	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,4	9,8	76,9	80
	Итого за ужин/десерт:	365	470	6,3	7,7	2,7	7,2	61,2	72,6	207,8	637,2
	Итого за день:	1270	1870	46,17	68,35	41,12	60	216,9	291,05	1221,9	1915,8
Итого стоимость меню	122,26 руб	169,16 руб									

Г.А. бухгалтер

Каракова И.Б.