

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

Меню 28 сентября 2023 год  
 СП "Детский сад №11" ГБОУ СОШ №38 г.о.Сызрань

Пример меню	Название блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Жиростойкая пищевая ценность (ккал)	
		в граммах		Белки		Жиры		Углеводы			
		1г-2г	3г-7г	1г-2г	3г-7г	1г-2г	3г-7г	1г-2г	3г-7г	1г-2г	3г-7г
Завтрак	Омлет картофельный	130	150	10,1	11,75	11,8	22,6	4,7	4,8	90	170,4
	Пюре картофельное с растительным маслом	40	50	0,7	0,9	4,8	6,0	3	3,7	58,5	86,9
	Молочный напиток с мякотью	180	200	4,1	4,5	4,5	7	19,4	21,1	73,5	80
	Пшеница с маслом	20/10	40/15	3,5	6,9	7,4	13,6	8	15,7	70,8	129,1
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>380</b>	<b>455</b>	<b>18,4</b>	<b>24,05</b>	<b>29,5</b>	<b>59,24</b>	<b>34,6</b>	<b>44,6</b>	<b>294,4</b>	<b>451,4</b>
2 завтрак	Сливочный	100	120	0,5	0,5	0,1	0,1	10,7	10,1	40	40
	<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>120</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>10,7</b>	<b>10,1</b>	<b>40</b>	<b>40</b>
Обед	Салат из овощей с укропом	30	50	0,1	0,4	1,8	2,4	0,7	1,2	39,7	33,7
	Массовая на курином бульоне со сметаной (картофельный суп)	150	200	2,5	4,2	1,4	2,4	0,5	15,3	62,1	112,3
	капустный супчик с курной	140	200	3,2	4,3	6,7	5,4	7	9,1	133,4	149,1
	Пюре из вареной картошки	140	140	0,7	0,7	0,03	0,1	14,5	17,4	44,8	52,8
	Хлеб пшеничный	20	20	1,2	1,2	0,4	0,4	8,1	8,3	50,9	50,9
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3	0,4	0,5	12,9	23,3	75,6	93,5
<b>Итого за обед:</b>	<b>550</b>	<b>700</b>	<b>9,8</b>	<b>13,3</b>	<b>10,79</b>	<b>11,2</b>	<b>57,5</b>	<b>72,8</b>	<b>417</b>	<b>495,6</b>	
Ужин/поздний завтрак	Рубль мясной с картофелем и соусом	120	150	12	15	10,3	12,9	15	18,9	365,9	452,3
	Чай с лимоном	150	180	0,1	0,2	0,7	0,7	8,5	10,7	34,2	41
	Хлеб пшеничный	20	20	1,2	1,2	0,4	0,4	8,4	8,4	50,9	50,9
	Фрукты свежие	97	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,4	9,8	79,9	80
	<b>Итого за ужин/поздний завтрак:</b>	<b>290</b>	<b>350</b>	<b>13,7</b>	<b>16,8</b>	<b>11,5</b>	<b>13,9</b>	<b>41,3</b>	<b>47,3</b>	<b>530,9</b>	<b>624,4</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1320</b>	<b>1655</b>	<b>42,4</b>	<b>54,65</b>	<b>50,69</b>	<b>8,9</b>	<b>143,5</b>	<b>175,8</b>	<b>1288,3</b>	<b>1597,4</b>
<b>Итого стоимость дня:</b>	<b>122,6 руб</b>	<b>150,53 руб</b>									

Гл. бухгалтер

Каракова И.Е.