

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

**Меню 30 октября 2023 год**  
 СП "Детский сад №11" ГБОУ СОШ №38 г.о.Сызрань

Пример меню	Наименование блюда	Вес блюда		Нормативное количество						Энергетическая ценность (ккал/г)	
		возраст		Белки		Жиры		Углеводы		возраст	
		1-3л	3-7л	1-3л	3-7л	1-3л	3-7л	1-3л	3-7л	1-3л	3-7л
Завтрак	Вареники отварные с начинкой мясной и капустой	150	200	5,2	7,7	3,5	4,2	17,3	41,4	100,7	220,7
	Кафельный напиток с мясом	180	200	4,1	4,3	4,3	5	19,4	27,4	77,5	83
	Вулвары с мясом	20/10	80/10	1,5	2,5	6,5	10,5	9,4	9,5	60,4	100,6
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>360</b>	<b>490</b>	<b>9,8</b>	<b>14,7</b>	<b>14,8</b>	<b>24</b>	<b>37,1</b>	<b>65,3</b>	<b>234,2</b>	<b>406,1</b>
2 завтрак	Каша овсяная протертая с маслом, сахаром, изюмом, бананом, корицей, ванилью и м.д.ж. 2,5% (27г)	100	150	2,8	4,2	3,2	4,8	4,1	6,1	72,1	88,5
	<b>Итого за 2 завтрак:</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>72,1</b>	<b>88,5</b>
Обед	Салат из свежих овощей с яйцом	70	90	0,77	0,45	1,02	1,7	2,55	4,25	20,1	33,5
	Пюре картофельное с мясом и овощами	150	200	3,2	4,1	2,4	3,1	3,5	4,6	50,7	60,2
	Картофель отварной с растительным маслом	100	180	20,96	23,18	13,6	15,3	12,16	13,68	250	288
	Супчик из супобитов с том. А	170	180	0,8	0,9	0	0	20,2	24,3	80,6	96,7
	Хлеб пшеничный	20	20	1,2	1,2	0,4	0,4	8,4	8,4	50,9	50,9
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3	0,1	0,5	17,7	27,2	33,6	95,5
	<b>Итого за обед:</b>	<b>550</b>	<b>650</b>	<b>28,33</b>	<b>33,33</b>	<b>17,02</b>	<b>21</b>	<b>64,51</b>	<b>77,43</b>	<b>533,9</b>	<b>624,8</b>
Удешевленные напитки	Напиток изюмный-фруктовый	150	200	20,2	29,2	14,5	20,9	30,6	44,1	167,9	292
	Чай с лимоном	150	180	0,1	0,2	0,2	0,2	8,3	10,2	124,2	132,2
	Фрукты свежие	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,4	9,8	70,9	80
	<b>Итого за удешевленные напитки:</b>	<b>395</b>	<b>480</b>	<b>20,7</b>	<b>29,8</b>	<b>15,1</b>	<b>21,5</b>	<b>48,5</b>	<b>64,1</b>	<b>372</b>	<b>504,2</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1405</b>	<b>1760</b>	<b>56,73</b>	<b>76,03</b>	<b>44,82</b>	<b>63,6</b>	<b>171,01</b>	<b>227,03</b>	<b>1176,9</b>	<b>1545,3</b>
<b>Итого стоимость меню</b>		<b>116,22 руб</b>	<b>156,29 руб</b>								

Е. Буртаева  Карамель И.Е.