


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

Меню 31 октября 2023 год  
 СП "Детский сад №11" ГБОУ СОШ №38 г.о.Сызрань

Пример пищи	Название блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	
		возраст		Белки		Жиры		Углеводы			
		1г-3г	3г-7л	Возраст		Возраст		Возраст		Возраст	
		1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом	150	200	5,1	6,8	7,8	10,1	19,4	25,9	129,6	160,1
	Чай с сахаром	150	180	9	10,8	2,1	2,7	9,7	11,7	37	44,3
	Бутерброд с сыром	20/10	40/15	3,5	6,9	2,1	13,6	8	14,7	30,4	170,1
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>360</b>	<b>455</b>	<b>26,6</b>	<b>35,3</b>	<b>19,8</b>	<b>29,4</b>	<b>46,8</b>	<b>64</b>	<b>274</b>	<b>377,8</b>
2 завтрак	Кисломолочный продукт (кефир, сметана, бифидок, биобаланс, кофяр, йогурт с м.с.ж. 2,3-3,2%)	100	150	2,8	4,2	3,2	4,8	4,1	6,1	61,9	78,9
	<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>61,9</b>	<b>78,9</b>
Обед	Салат детский	30	50	0,3	0,5	1,9	3,1	1,2	1,9	22,3	37,1
	Суп картофельный с макаронными изделиями и вареной говядиной	150	250	2,5	3,3	1,4	1,9	9,7	12,2	97,1	112,3
	Рисотный	120	150	2,9	4,1	4,3	6,08	29,3	41,6	120	155,4
	Тфтели куриные со сметанной соусом	50/31	70/40	4,9	5,9	5,4	6,5	6,5	7,8	36,4	45
	Компот из свежих яблок с аром. С	150	180	0,1	0,2	0,1	0,2	17,9	21,5	49,3	59,2
	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	0,4	0,5	17,7	22,7	75,6	94,5
	<b>Итого за обед:</b>	<b>510</b>	<b>700</b>	<b>14,3</b>	<b>18,2</b>	<b>13,9</b>	<b>18,68</b>	<b>90,2</b>	<b>115,6</b>	<b>446,6</b>	<b>554,4</b>
Удлиненный десерт	Конфеты рыбные запеченные	50	60	6,7	9,3	2,3	3,3	5	7	67,5	94,5
	Пюре картофельное	120	150	2,4	2,8	3,4	4	5,8	6,9	94,2	107,1
	Сок фруктовый	100	150	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46
	Хлеб пшеничный	20	20	1,2	1,2	0,4	0,4	8,4	8,4	50,9	50,9
	Фрукты свежие	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,4	9,8	79,9	80
	<b>Итого за удлиненный десерт:</b>	<b>385</b>	<b>480</b>	<b>11,2</b>	<b>14,2</b>	<b>6,6</b>	<b>8,2</b>	<b>38,7</b>	<b>42,2</b>	<b>338,5</b>	<b>378,7</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1355</b>	<b>1785</b>	<b>54,9</b>	<b>71,9</b>	<b>43,5</b>	<b>61,08</b>	<b>179,8</b>	<b>227,9</b>	<b>1121</b>	<b>1389,8</b>	
<b>Итого стоимость дня</b>	<b>106,05 руб</b>	<b>122,38 руб</b>									

Гл. бухгалтер



Каракова И.Е.