

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



Меню 31 января 2024 год
 СП "Детский сад №11" ГБОУ СОШ №38 г.о.Сызрань

Прием пищи	Название блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	
		возраст		Белки		Жиры		Углеводы		ценность (ккал)	
		1г-3г	3г-7л	Возраст		Возраст		Возраст		Возраст	
				1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л
Завтрак	Омлет натуральный	130	150	11,7	15,7	13,6	18,2	4,8	6,3	106,2	173,8
	Икра кабачковая с растительным	40	50	0,7	0,9	4,8	6,04	3	3,7	58,5	86,9
	Кофейный напиток с молоком	180	200	4,1	4,5	4,5	5	19,4	21,4	73,5	85
	Бутерброд с маслом	20/5	40/10	0,6	2,5	2,7	10,8	0,1	0,5	25,1	100,6
	Итого за завтрак:	395	500	17,1	23,6	25,6	40,0	27,3	31,9	263,3	446,3
2 завтрак	Сок фруктовый	100	150	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46
	Итого за 2 завтрак:	100	150	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46
обед	Салат витаминный	30	50	0,3	0,4	1,8	2,4	0,7	1,2	20,2	33,7
	Суп с мясными фрикадельками с йодированной солью	150	200	2,3	3	1,3	1,7	4,1	5,4	26,1	44,3
	Вермишель отварная	110	150	4,3	5,8	4,5	6,1	22,7	31,3	132,4	165,4
	Печень по-строгановски	50	70	8,8	12,3	6,3	8,8	3,9	5,4	40,2	67,3
	Компот из апельсинов	150	180	0,3	0,4	0,07	0,09	25,5	30,6	106,2	82,9
	Хлеб пшеничный	20	40	1,2	2,4	0,4	0,8	8,4	16,8	50,9	85,8
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3	0,4	0,5	17,7	22,2	75,6	94,5
Итого за обед:	550	740	19,6	27,3	14,77	20,39	83	112,9	451,6	573,9	
Уплотненный полдник	Пирожки с капустой и яйцом	60	80	5	5,5	5,9	7,9	17,7	23,6	231,1	327,2
	Чай с лимоном	150	180	10,8	12	2,8	3	11,6	13	44,4	49,2
	Итого за уплотненный полдник:	210	260	15,8	17,5	8,7	10,9	29,3	36,6	275,5	376,4
	Итого за день:	1255	1650	53	68,9	49,17	71,43	149,7	191,5	1036,4	1442,6
	Итого стоимость дня	119,62 руб	153,01 руб								

Гл. бухгалтер _____

Каракова И.Е.