

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



Меню 04 апреля 2024 год
 СП "Детский сад №11" ГБОУ СОШ №38 г.о.Сызрань

Принем пищи	Название б.по.л	Вес б.по.л		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	
		возраст		Белки		Жиры		Углеводы		1г-3г	3г-7л
		1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л		
Завтрак	Омлет натуральный	130	150	10,1	11,75	11,8	13,6	4,2	4,8	92	130,4
	Икра кабачковая с растительным маслом	40	50	0,7	0,9	4,8	6,0	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
	Булочка с сыром	20/10	40/15	3,5	6,9	7,4	13,6	8	14,7	70,4	129,1
	Итого за завтрак:	380	455	18,4	24,05	28,5	38,24	34,6	44,6	294,4	431,4
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	винегрет овощной	30	50	0,3	0,4	1,8	2,4	0,7	1,2	20,2	33,7
	рассольник на курином бульоне со сметаной по ширванской со сню капуста тушеная с курицей	150	200	2,5	4,2	1,4	2,4	9,2	15,3	92,1	112,3
	Напиток из плодов шиповника	160	200	3,2	4,3	6,7	5,4	7	9,3	133,4	149,4
	Хлеб пшеничный	150	180	0,2	0,2	0,08	0,1	14,5	17,4	44,8	53,8
	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	22,2	75,6	95,5
	Итого за обед:	550	700	9,8	13,3	10,78	11,2	57,5	73,8	417	495,6
	Уплотненный полдник	Рыба запеченная с картофелем поррусски	120	150	12	15	10,3	12,9	15	18,9	365,9
Чай с лимоном		150	180	0,1	0,2	0,2	0,2	8,5	10,2	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		95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,4	9,8	79,9	80
Итого за уплотненный полдник:		290	350	13,7	16,8	11,3	13,9	41,3	47,3	530,9	624,4
Итого за день:		1320	1655	42,4	54,65	50,68	8,9	143,5	175,8	1288,3	1597,4
	Итого стоимость дня	122,6 руб	150,53 руб								

Гл. бухгалтер _____

Каракова И.Е.