

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



Меню 19 марта 2024 год
 СП "Детский сад №11" ГБОУ СОШ №38 г.о.Сызрань

Прием пищи	Название блюд	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	
		возраст		Белки		Жиры		Углеводы		Возраст	
		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	Пудинг из творога с молочным соусом со стуженным молоком	130	180	20,2	29,2	14,5	20,9	30,6	44,1	167,9	292
	Кофейный напиток на молоке	180	200	4,1	4,5	4,5	5	19,4	21,4	73,5	85
	Бутерброд с сыром	40/10	40/15	5,7	5,7	12,1	12,1	13,1	13,1	186,4	186,4
	Итого за завтрак:	380	455	30	39,4	31,1	38	63,1	78,6	427,8	563,4
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	Вареная свекла дольками	30	50	0,3	0,5	1,9	3,1	1,2	1,9	22,3	37,1
	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной с йодированной солью	30	50	0,7	0,8	0,03	0,04	3,9	5,2	16,5	22,05
	Пирог с мясом и рисом	150	200	1,2	1,6	2,9	3,9	4,3	5,8	66,5	73,8
	Компот из сухофруктов + вит. С	120	150	15,9	19,9	8,9	11,1	39,1	48,9	298,6	373,2
	Хлеб ржаной	150	180	0,8	0,9	0	0	20,2	24,3	80,6	96,7
	Итого за обед:	450	580	18,6	23,2	11,83	15,04	67,5	84,2	462,2	565,75
Уплотненный полдник	Пюре картофельное	110	130	2,4	2,8	2,8	4	5,9	6,9	81,4	90,8
	Палочки сытные	50	50	6,4	6,4	4,3	4,3	5,8	5,8	87,5	87,5
	Чай с сахаром	150	180	9	10,8	2,3	2,7	9,7	11,7	37	44,3
	Хлеб пшеничный	20	40	1,2	2,4	0,4	0,8	8,4	16,8	50,9	85,8
	Итого за уплотненный полдник:	330	400	19	22,4	9,8	11,8	29,8	41,2	256,8	308,4
	Итого за день:	910	1615	70,5	79,3	53,23	65,44	188,2	236,3	1268,4	1578,05
	Итого стоимость дня	143,31 руб	177,55 руб								

Гл. бухгалтер

Каракова И.Е.