

Утверждаю
 Директор ГБОУ СОШ №38 г.о.Сызрань



Меню 22 апреля 2024год
 СП "Детский сад №11" ГБОУ СОШ №38 г.о.Сызрань

Принем пищи	Название блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	
		возраст		Белки		Жиры		Углеводы		возраст	
		возраст		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	Вермишель отварная с сливочным маслом и сахаром	150	200	3,2	7,7	3,5	8,2	17,3	41,4	100,3	220,5
	Кофейный напиток с молоком	180	200	4,1	4,5	4,5	5	19,4	21,4	73,5	85
	Бутерброд с маслом	20-10	40-10	1,5	2,5	6,5	10,8	0,4	0,5	60,4	100,6
	Итого за завтрак:	360	450	8,8	14,7	14,5	24	37,1	63,3	234,2	406,1
2 завтрак	Кисломолочный продукт (ряженка, снежок, бифидок, биооблаке, кефир, йогурт с м.д.ж. 2,5-3,2%)	100	150	2,8	4,2	3,2	4,8	4,1	6,1	72,1	88,5
	Итого за 2 завтрак:	100	150	2,8	4,2	3,2	4,8	4,1	6,1	72,1	88,5
Обед	Салат из свежей моркови с яблоком	30	50	0,27	0,45	1,02	1,7	2,55	4,25	20,1	33,5
	Щи рыбные с консервами с поджаренной соляно	150	200	3,2	4,2	2,4	3,1	3,5	4,6	50,7	60,2
	Голубцы капустные с томатным соусом	160	180	20,96	23,58	13,6	15,3	12,16	13,68	256	288
	Компот из сухофруктов + витамин С	150	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	0,4	0,5	17,7	22,2	75,6	95,5
	Итого за обед:	550	680	28,83	33,33	17,82	21	64,51	77,43	533,9	624,8
Удотенный полдник	Пудинг творожно-морковный	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	8,5	10,2	124,2	132,2
	Фрукты свежие	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,4	9,8	79,9	80
	Итого за удотенный полдник:	395	480	20,7	29,8	15,1	21,5	48,5	64,1	372	504,2
	Итого за день	1405	1760	56,73	76,03	44,82	63,6	171,01	227,03	1176,9	1545,3
	Итого стоимость дня	116,22руб	156,29 руб								

Гл. бухгалтер

Каракова И.Е.