

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

Меню 20 мая 2024год  
 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		Энергетическая ценность (ккал)	
		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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>360</b>	<b>450</b>	<b>8,8</b>	<b>14,7</b>	<b>14,5</b>	<b>24</b>	<b>37,1</b>	<b>63,3</b>	<b>234,2</b>	<b>406,1</b>
2 завтрак	Кисломолочный продукт (ряженка, снежок, бифидок, биобаланс, 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
	<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>72,1</b>	<b>88,5</b>
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 йодированной солью	150	200	3,2	4,2	2,4	3,1	3,5	4,6	50,7	60,2
	Голубцы ленивые с томатным соусом	160	180	20,96	23,58	13,6	15,3	12,16	13,68	256	288
	Компот из сухофруктов + вит. 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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>550</b>	<b>680</b>	<b>28,83</b>	<b>33,33</b>	<b>17,82</b>	<b>21</b>	<b>64,51</b>	<b>77,43</b>	<b>533,9</b>	<b>624,8</b>
Уплотненный 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
	<b>Итого за уплотненный полдник:</b>	<b>395</b>	<b>480</b>	<b>20,7</b>	<b>29,8</b>	<b>15,1</b>	<b>21,5</b>	<b>48,5</b>	<b>64,1</b>	<b>372</b>	<b>504,2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1405</b>	<b>1760</b>	<b>56,73</b>	<b>76,03</b>	<b>44,82</b>	<b>63,6</b>	<b>171,01</b>	<b>227,03</b>	<b>1176,9</b>	<b>1545,3</b>
<b>Итого стоимость дня</b>		<b>116,22руб</b>	<b>156,29 руб</b>								

Гл. бухгалтер



Каракова И.Е.