



Утверждаю
директор ГБОУ СОШ № 6 г.о. Сызрань

Л.Е. Гордеева

Дата: 03.04.2024 г.

Прием пищи	Наименования блюда	Выход блюда	
		1,5-3г	3-7л
День третий			
Завтрак	Омлет натуральный с зеленым горошком	75	100
8.30-9.00	Кофейный напиток с молоком	150	180
	Хлеб пшеничный с сыром	20/10	25/13
ЭЦ, ккал		330,7	389,2
ИТОГО:		255	321
II завтрак	Сок	100	100
10.30-11.00			
ЭЦ, ккал		43	43
ИТОГО:		100	100
Обед	Огурец свежий или соленый	30	50
12.00-13.00	Щи из свежей капусты	150	200
	Макаронные изделия отварные	90	140
	Гуляш из отварного мяса	60	100
	Компот из смеси сухофруктов	150	200
	Хлеб пшеничный	20	25
	Хлеб ржаной	40	45
ЭЦ, ккал		538,9	714,7
ИТОГО:		540	760
Уплотненный полдник	Салат из моркови	30	50
15.30-16.00	Пудинг из творога с яблоками	100	140
	сгущенное молоко	17	19
	Чай с сахаром	150	180
	фрукт	80	80
ЭЦ, ккал		183,6	304,9
Итого за день, ккал		1096,2	1613,4
ИТОГО:		375	440
Итого за день:		1270	1621
Итого стоимость за день		146 руб. 34 коп.	

Руководитель СП Заболотских Ю.А. Заболотских