



Утверждаю  
директор ГБОУ СОШ № 6 г.о. Сызрань

Л.Е. Гордеева

Дата: 26.06.2024 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
	батон с сыром	20/10	25/16
ЭЦ, ккал		<b>330,7</b>	<b>389,2</b>
ИТОГО:		255	321
II завтрак 10.30-11.00	Сок	100	150
ЭЦ, ккал		<b>43</b>	<b>64,5</b>
ИТОГО:		100	150
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		<b>538,9</b>	<b>714,7</b>
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	140	140
ЭЦ, ккал		<b>183,6</b>	<b>304,9</b>
Итого за день, ккал		<b>1096,2</b>	<b>1473,3</b>
ИТОГО:		437	529
Итого за день:		1332	1760
Итого стоимость за день		<b>152 руб. 75 коп.</b>	

Руководитель СП Заболотских Ю.А. Заболотских