



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

Меню 18 апреля 2022 год
СП "Детский сад №11" ГБОУ СОШ №38 г.о.Сызрань

Прием пищи	Название блюд	Вес блюда		Пищева						Энергетическая	
		возраст		Белки		Жиры		Углеводы		ценность (ккал)	
		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	180	200	2	2,2	1,8	2	30,2	33,5	44,3	49,2
	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	6,7	12,4	11,8	21	47,9	75,4	205	370,3
2 завтрак	Кисломолочный продукт (йогурт)	100	150	2,8	4,2	3,2	4,8	4,1	6,1	57,6	76,2
	Итого за 2 завтрак:	100	150	2,8	4,2	3,2	4,8	4,1	6,1	57,6	76,2
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
	Картофель запеченный в сметане	120	150	3,5	4,7	4,8	6,4	12,8	17,02	105,8	129,1
	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
	Итого за обед:	510	650	11,37	14,45	9,02	12,1	65,15	80,77	383,7	465,9
Уплотненный полдник	Капуста тушеная с курицей	160	200	3,4	4,3	7,2	8,9	7,4	9,3	127,7	159,6
	Хлеб пшеничный	20	20	1,2	1,2	0,4	0,4	8,4	8,4	50,9	50,9
	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 уплотненный полдник:	425	500	5,1	6,1	8,2	9,9	33,7	37,7	382,7	422,7
Итого за день:		1395	1750	25,97	37,15	32,22	47,8	150,85	199,97	1029	1335,1
Итого стоимость дня		98,08 руб	125,68 руб								

Бухгалтер _____

Самаркина

Самаркина С.А.