



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

**Меню 22 апреля 2022 год**  
**СП "Детский сад №11" ГБОУ СОШ №38 г.о.Сызрань**

Прием пищи	Название блюд	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	
		возраст		Белки		Жиры		Углеводы			
		1г-3г	3г-7л	Возраст		Возраст		Возраст		Возраст	
				1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л
Завтрак	Суфле творожное со сметанным соусом оладким	150	200	14,3	20,7	9	13	12,3	17,8	159,8	311,8
	Кофейный напиток на молоке	180	200	4,1	4,5	4,5	5	19,4	21,4	73,5	85
	Бутерброд с сыром	40/10	40/15	5,7	5,7	12,1	12,1	13,1	13,1	186,4	186,4
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>380</b>	<b>455</b>	<b>28,2</b>	<b>35,4</b>	<b>30,1</b>	<b>35,1</b>	<b>64,2</b>	<b>73,7</b>	<b>493,2</b>	<b>668,2</b>
2 завтрак	Кисломолочный продукт (ряженка, снежок, бифидобактерии, 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	63,5	81,7
	<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>63,5</b>	<b>81,7</b>
Обед	огурец порционно	30	50	0,03	0,1	0,01	0,05	0,1	0,5	0,9	3,6
	Борщ на мясном бульоне со сметаной с йодированной солью	150	200	2,3	3	1,3	1,8	4,06	5,4	52,7	64,9
	Пюре картофельное	110	130	2,4	2,8	2,8	4	5,9	6,9	81,4	90,8
	Тефтели мясо-крупяные	50	70	6,3	10,1	4,7	7,6	3,2	5,2	96,1	84,6
	Компот из сухофруктов + вит. С	150	180	0,8	0,9	0	0	20,2	24,3	80,6	96,7
	Хлеб пшеничный	20	40	1,2	2,4	0,4	0,8	8,4	16,8	50,9	85,8
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3	0,4	0,5	17,7	22,2	75,6	94,5
	<b>Итого за обед:</b>	<b>550</b>	<b>720</b>	<b>15,43</b>	<b>22,3</b>	<b>9,61</b>	<b>14,75</b>	<b>59,56</b>	<b>81,3</b>	<b>438,2</b>	<b>520,9</b>
Уплотненный полдник	Булочка домашняя	60	80	5,9	7,9	5,5	7,4	18,7	24,9	221,4	295,8
	Молоко кипяченое с сахаром	180	200	5,5	6,1	4,9	5,4	9,1	10,1	156,2	173,3
	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>335</b>	<b>410</b>	<b>11,8</b>	<b>14,4</b>	<b>10,8</b>	<b>13,2</b>	<b>37,2</b>	<b>44,8</b>	<b>457,5</b>	<b>549,1</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1365</b>	<b>1735</b>	<b>58,23</b>	<b>76,3</b>	<b>53,71</b>	<b>67,85</b>	<b>165,06</b>	<b>205,9</b>	<b>1452</b>	<b>1820</b>
<b>Итого стоимость дня</b>		<b>121,37 руб</b>	<b>171,68руб</b>								

Бухгалтер \_\_\_\_\_ *Самаркина С.А.* Самаркина С.А.