

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



Меню 28 апреля 2022 год  
 СП "Детский сад №27" ГБОУ СОШ №38 г.о.Сызрань

Прием пищи	Название блюд	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	
		возраст		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность (ккал)	
		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	Каша из пшена и риса молочная («Дружба»)	150	200	4,8	6,3	7,6	10,2	19,7	26,3	191,1	270,1
	Какао-напиток на молоке	180	200	5,5	6,2	5,7	6,4	20,1	24,1	96,7	107,7
	Бутерброд с повидлом (джем)	20/10	40/10	2,7	2,3	4,3	3,6	3,1	26,2	140,9	146,4
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>360</b>	<b>450</b>	<b>13</b>	<b>14,8</b>	<b>17,6</b>	<b>20,2</b>	<b>42,9</b>	<b>76,6</b>	<b>428,7</b>	<b>524,2</b>
2 завтрак	Кисломолочный продукт ( кефир с м.д.ж. 2,5-3,2%)	100	150	2,8	4,2	3,2	4,8	4,1	6,1	76,6	100,9
	<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>76,6</b>	<b>100,9</b>
Обед	Салат летний	30	50	0,3	0,5	1,9	3,1	1,2	1,9	22,3	37,1
	Суп с клецками с курицей с йодированной солью	150	200	3,8	5,1	1,3	1,7	12,7	16,9	80,2	100,9
	Гороховое пюре	110	130	11,4	13,5	5,4	6,3	1,7	2,1	193,7	223,9
	Рыба, тушенная с овощами в томате	50	70	7,4	10,4	3,4	4,7	1,5	2,1	100,9	210,6
	Напиток из плодов шиповника	150	180	0,1	0,2	0,1	0,2	17,9	21,5	49,3	53,2
	Хлеб пшеничный	40	40	2,4	2,4	0,8	0,8	16,8	16,8	85,8	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>570</b>	<b>720</b>	<b>27,8</b>	<b>35,1</b>	<b>13,3</b>	<b>17,3</b>	<b>69,5</b>	<b>83,5</b>	<b>607,8</b>	<b>806</b>
Уплотненный полдник	Лакомка из творога	130	150	30,5	35,2	26,4	30,5	42,2	48,8	455,4	532,7
	Сок фруктовый	100	150	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	92	92
	Печенье (Вафли)	20	40	4,1	8,2	2,3	4,6	13,2	26,4	94	188
	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>345</b>	<b>440</b>	<b>36</b>	<b>44,8</b>	<b>29,3</b>	<b>35,7</b>	<b>85</b>	<b>105,2</b>	<b>721,3</b>	<b>892,7</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1375</b>	<b>1760</b>	<b>79,6</b>	<b>98,9</b>	<b>63,4</b>	<b>78</b>	<b>201,5</b>	<b>271,4</b>	<b>1834,4</b>	<b>2323,8</b>
<b>Итого стоимость дня</b>		<b>101,29 руб</b>	<b>133,21 руб</b>								

Бухгалтер Самаркина С.А. Самаркина С.А.