

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



**Меню 01 июня 2022 год**

СП "Детский сад №11" ГБОУ СОШ №38 г.о.Сызрань

| Прием пищи          | Название блюд                                     | Вес блюда        |                   | Пищевые вещества |             |              |              |              |              | Энергетическая ценность (ккал) |               |
|---------------------|---|------------------|-------------------|------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|
|                     |   | возраст          |                   | Белки            |             | Жиры         |              | Углеводы     |              | 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             | Омлет натуральный                                 | 130              | 150               | 11,7             | 15,7        | 13,6         | 18,2         | 4,8          | 6,3          | 106,2                          | 173,8         |
|                     | Икра кабачковая с растительным маслом             | 40               | 50                | 0,7              | 0,9         | 4,8          | 6,04         | 3            | 3,7          | 58,5                           | 86,9          |
|                     | Кофейный напиток на молоке                        | 180              | 200               | 4,1              | 4,5         | 4,5          | 5            | 19,4         | 21,4         | 73,5                           | 85            |
|                     | Бутерброд с маслом                                | 20/5             | 40/10             | 0,6              | 2,5         | 2,7          | 10,8         | 0,1          | 0,5          | 25,1                           | 100,6         |
|                     | <b>Итого за завтрак:</b>                          | <b>395</b>       | <b>500</b>        | <b>17,1</b>      | <b>23,6</b> | <b>25,6</b>  | <b>40,0</b>  | <b>27,3</b>  | <b>31,9</b>  | <b>263,3</b>                   | <b>446,3</b>  |
| 2 завтрак           | Кисломолочный продукт ( снежок с м.д.ж. 2,5-3,2%) | 100              | 150               | 2,8              | 4,2         | 3,2          | 4,8          | 4,1          | 6,1          | 63,2                           | 88,5          |
|                     | <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>63,2</b>                    | <b>88,5</b>   |
| обед                | Салат витаминный                                  | 30               | 50                | 0,3              | 0,4         | 1,8          | 2,4          | 0,7          | 1,2          | 20,2                           | 33,7          |
|                     | Суп с мясными фрикадельками с йодированной солью  | 150              | 200               | 2,3              | 3           | 1,3          | 1,7          | 4,1          | 5,4          | 26,1                           | 44,3          |
|                     | Вермишель отварная                                | 110              | 150               | 4,3              | 5,8         | 4,5          | 6,1          | 22,7         | 31,3         | 132,4                          | 165,4         |
|                     | Печень по-строгановски                            | 50               | 70                | 8,8              | 12,3        | 6,3          | 8,8          | 3,9          | 5,4          | 40,2                           | 67,3          |
|                     | Компот из апельсинов                              | 150              | 180               | 0,3              | 0,4         | 0,07         | 0,09         | 25,5         | 30,6         | 106,2                          | 82,9          |
|                     | 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>740</b>        | <b>19,6</b>      | <b>27,3</b> | <b>14,77</b> | <b>20,39</b> | <b>83</b>    | <b>112,9</b> | <b>451,6</b>                   | <b>573,9</b>  |
| Уплотненный полдник | Пирожки с капустой и яйцом                        | 60               | 80                | 5                | 5,5         | 5,9          | 7,9          | 17,7         | 23,6         | 231,1                          | 327,2         |
|                     | Чай с лимоном                                     | 180              | 200               | 10,8             | 12          | 2,8          | 3            | 11,6         | 13           | 44,4                           | 49,2          |
|                     | 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>330</b>       | <b>390</b>        | <b>16,2</b>      | <b>17,9</b> | <b>9,1</b>   | <b>11,3</b>  | <b>38,7</b>  | <b>46,4</b>  | <b>355,4</b>                   | <b>456,4</b>  |
|                     | <b>Итого за день:</b>                             | <b>1375</b>      | <b>1780</b>       | <b>55,7</b>      | <b>73</b>   | <b>52,67</b> | <b>76,53</b> | <b>153,1</b> | <b>197,3</b> | <b>1133,5</b>                  | <b>1565,1</b> |
|                     | <b>Итого стоимость дня</b>                        | <b>98,54 руб</b> | <b>128,99 руб</b> |                  |             |              |              |              |              |                                |               |

Бухгалтер. \_\_\_\_\_ Самаркина С.А.