

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

Меню 13 мая 2022 год  
 СП "Детский сад №11" ГБОУ СОШ №38 г.о.Сызрань



| Прием пищи          | Название блюд   | 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 манная молочная с маслом                                 | 150               | 200              | 4,1         | 5,4         | 3,7         | 5           | 21,4         | 28,6         | 120                            | 180,08        |
|                     | 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)                                   | 30/10             | 40/10            | 2,6         | 3,3         | 4,1         | 5,1         | 29,4         | 37,4         | 104,3                          | 130,4         |
|                     | <b>Итого за завтрак:</b>                                      | <b>370</b>        | <b>450</b>       | <b>12,2</b> | <b>14,9</b> | <b>13,5</b> | <b>16,5</b> | <b>70,9</b>  | <b>90,1</b>  | <b>321</b>                     | <b>418,18</b> |
| 2 завтрак           | Кисломолочный продукт (ряженка,                               | 100               | 150              | 2,8         | 4,2         | 3,2         | 4,8         | 4,1          | 6,1          | 65                             | 88,4          |
| Обед                | <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>65</b>                      | <b>88,4</b>   |
|                     | Салат из зелёного горошка с луком                             | 30                | 50               | 0,6         | 1           | 3           | 5           | 2,4          | 4            | 39                             | 65            |
|                     | Свекольник со сметаной на мясном бульоне с йодированной солью | 150               | 200              | 1,3         | 1,8         | 3,3         | 4,4         | 10,3         | 13,8         | 69                             | 65,4          |
|                     | Жаркое по-домашнему с мясом                                   | 120               | 200              | 18,3        | 28,1        | 4,7         | 7,2         | 16,4         | 25,2         | 147,2                          | 176,5         |
|                     | Компот из сухофруктов + вит. С                                | 150               | 180              | 0,8         | 0,9         | 0           | 0           | 20,2         | 24,3         | 80,6                           | 96,7          |
|                     | Хлеб пшеничный  | 30                | 40               | 1,2         | 2,4         | 0,4         | 0,8         | 8,4          | 16,8         | 42,9                           | 85,8          |
|                     | Хлеб ржаной   | 40                | 50               | 2,4         | 3           | 0,4         | 0,5         | 17,7         | 22,2         | 75,6                           | 94,5          |
| Уплотненный полдник | <b>Итого за обед:</b>   | <b>520</b>        | <b>720</b>       | <b>24,6</b> | <b>37,2</b> | <b>11,8</b> | <b>17,9</b> | <b>75,4</b>  | <b>106,3</b> | <b>454,3</b>                   | <b>583,9</b>  |
|                     | Ватрушка с творогом   | 90                | 110              | 6,3         | 8,4         | 6,5         | 8,7         | 19,9         | 26,5         | 271,7                          | 392,6         |
|                     | Сок фруктовый   | 100               | 150              | 1           | 1           | 0,2         | 0,2         | 20,2         | 20,2         | 92                             | 92            |
|                     | 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>380</b>        | <b>410</b>       | <b>7,7</b>  | <b>9,8</b>  | <b>7,1</b>  | <b>9,3</b>  | <b>49,5</b>  | <b>56,5</b>  | <b>443,6</b>                   | <b>564,6</b>  |
|                     | <b>Итого за день:</b>   | <b>1370</b>       | <b>1730</b>      | <b>47,3</b> | <b>66,1</b> | <b>35,6</b> | <b>48,5</b> | <b>199,9</b> | <b>259</b>   | <b>1283,9</b>                  | <b>1655,1</b> |
|                     | <b>Итого стоимость дня</b>                                    | <b>100,81 руб</b> | <b>151,08руб</b> |             |             |             |             |              |              |                                |               |

Бухгалтер

*Самаркина С.А.*

Самаркина С.А.