



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

Меню 16 мая 2022 год  
 СП "Детский сад №11" ГБОУ СОШ №38 г.о.Сызрань

Прием пищи	Название блюда	Вес блюда		Пищевая						Энергетическая	
		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	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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>360</b>	<b>450</b>	<b>6,7</b>	<b>12,4</b>	<b>11,8</b>	<b>21</b>	<b>47,9</b>	<b>75,4</b>	<b>205</b>	<b>370,3</b>
2 завтрак	Кисломолочный продукт (йогурт)	100	150	2,8	4,2	3,2	4,8	4,1	6,1	57,6	76,2
	<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>57,6</b>	<b>76,2</b>
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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>510</b>	<b>650</b>	<b>11,37</b>	<b>14,45</b>	<b>9,02</b>	<b>12,1</b>	<b>65,15</b>	<b>80,77</b>	<b>383,7</b>	<b>465,9</b>
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
	<b>Итого за уплотненный полдник:</b>	<b>425</b>	<b>500</b>	<b>5,1</b>	<b>6,1</b>	<b>8,2</b>	<b>9,9</b>	<b>33,7</b>	<b>37,7</b>	<b>382,7</b>	<b>422,7</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1395</b>	<b>1750</b>	<b>25,97</b>	<b>37,15</b>	<b>32,2</b>	<b>47,8</b>	<b>150,85</b>	<b>199,97</b>	<b>1029</b>	<b>1335,1</b>	
<b>Итого стоимость дня</b>	<b>98,08 руб</b>	<b>125,68 руб</b>									

Бухгалтер \_\_\_\_\_

*Самаркина*

Самаркина С.А.