

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



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

Прием пищи	Название блюда	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 с молоком	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
	<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>
Обед	Салат из зелёного горошка с луком	30	50	0,6	1	3	5	2,4	4	39	65
	Свекольник со сметаной на курином бульоне с йодированной солью	150	200	1,3	1,8	3,3	4,4	10,3	13,8	65,4	69
	Жаркое по-домашнему с курицей	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
	<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>450,7</b>	<b>587,5</b>
Уплотненный полдник	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>1280,3</b>	<b>1658,68</b>
	<b>Итого стоимость дня</b>	<b>89,40 руб</b>	<b>121,36 руб</b>								

Бухгалтер \_\_\_\_\_

Каракова И.Е.