



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

Меню 01.08. 2022 год
СП "Детский сад №11" ГБОУ СОШ №38 г.о.Сызрань

| Прием пищи | Название блюд | Выход 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 | Каша геркулесовая молочная с маслом | 150 | 180 | 6,2 | 7,5 | 7 | 8,4 | 25,3 | 30,4 | 117,7 | 201,6 |
| | Кофейный напиток | 180 | 200 | 2 | 2,2 | 1,8 | 2 | 30,2 | 33,5 | 44,3 | 49,2 |
| | Бутерброд с повидлом (джем) | 20/10 | 20/10 | 2,3 | 2,3 | 3,6 | 3,6 | 26,2 | 26,2 | 146,4 | 146,4 |
| | Итого за завтрак: | 330 | 410 | 10,5 | 12 | 12,4 | 14 | 81,7 | 90,1 | 308,4 | 397,2 |
| 2 завтрак | Кисломолочный продукт (ряженка, снежок, бифидобактерии, биобаланс, кефир, йогурт с м.д.ж. 2,5-3,2%) | 100 | 150 | 2,8 | 4,2 | 3,2 | 4,8 | 4,1 | 6,1 | 63,5 | 81,7 |
| | Итого за 2 завтрак: | 100 | 150 | 2,8 | 4,2 | 3,2 | 4,8 | 4,1 | 6,1 | 63,5 | 81,7 |
| Обед | Салат летний | 30 | 50 | 0,4 | 0,6 | 1,6 | 2,6 | 1,9 | 3,2 | 23,2 | 28,7 |
| | Суп рыбный с консервами йодированной солью | 150 | 200 | 6,1 | 8,2 | 1,6 | 2,1 | 10 | 13,3 | 69,75 | 80,7 |
| | Гороховое пюре | 110 | 130 | 11,4 | 13,5 | 5,4 | 6,3 | 1,7 | 2,1 | 193,6 | 223,9 |
| | Соус томатный с овощами | 50 | 70 | 0,7 | 1 | 3,3 | 5,2 | 6,3 | 8,7 | 60 | 84 |
| | Напиток из плодов шиповника | 150 | 180 | 0,2 | 0,2 | 0,08 | 0,1 | 14,5 | 17,4 | 44,8 | 53,8 |
| | 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 |
| | Итого за обед: | 550 | 720 | 22,4 | 28,9 | 12,78 | 17,6 | 60,5 | 83,7 | 517,85 | 651,4 |
| Уплотненный полдник | Рис отварной | 120 | 150 | 2,9 | 3,6 | 4,3 | 5,4 | 29,3 | 36,7 | 120 | 137,1 |
| | печень тушенная в сметаном соусе | 60/33 | 70/40 | 6,4 | 8,6 | 8,4 | 11,2 | 2,3 | 3г-7л | 94,5 | 125,9 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 1,2 | 1,2 | 0,4 | 0,4 | 8,4 | 8,4 | 50,9 | 50,9 |
| | Сок фруктовый | 100 | 150 | 0,5 | 0,5 | 0,1 | 0,1 | 10,1 | 10,1 | 46 | 46 |
| | Фрукты свежие | 95 | 100 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 9,4 | 9,8 | 79,9 | 80 |
| | Итого за уплотненный полдник: | 335 | 420 | 11,4 | 14,3 | 13,6 | 17,5 | 59,5 | 65 | 391,3 | 439,9 |
| | Итого за день: | 1315 | 1700 | 47,1 | 59,4 | 41,98 | 53,9 | 205,8 | 244,9 | 1281,05 | 1570,2 |
| | Итого стоимость дня | 72,69 руб | 97,27 руб | | | | | | | | |

Бухгалтер _____ *И.Е. Каракова* Каракова И.Е.