



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

Меню 16 августа 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		Возраст	
		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	Пудинг из творога с молочным соусом на сгущенном молоке	150	200	20,2	29,2	14,5	20,9	30,6	44,1	167,9	292
	Кофейный напиток с молоком	180	200	4,1	4,5	4,5	5	19,4	21,4	73,5	85
	Кофейный напиток на молоке	180	200	4,1	4,5	4,5	5	19,4	21,4	73,5	85
	Бутерброд с сыром	40/10	40/15	5,7	5,7	12,1	12,1	13,1	13,1	186,4	186,4
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>380</b>	<b>455</b>	<b>34,1</b>	<b>43,9</b>	<b>35,6</b>	<b>43</b>	<b>82,5</b>	<b>100</b>	<b>501,3</b>	<b>648,4</b>
2 завтрак	Сок фруктовый	100	150	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46
	<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>74,7</b>	<b>88,5</b>
Обед	варёная свекла дольками	30	50	0,7	0,8	0,03	0,04	3,9	5,2	16,5	22,05
	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной с йодированной солью	150	200	1,2	1,6	2,9	3,9	4,3	5,8	66,5	73,8
	Пирог с мясом и рисом	120	150	15,9	19,9	8,9	11,1	39,1	48,9	298,6	373,2
	Компот из сухофруктов + вит. С	150	180	0,8	0,9	0	0	20,2	24,3	80,6	96,7
	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>490</b>	<b>630</b>	<b>21</b>	<b>26,2</b>	<b>12,23</b>	<b>15,54</b>	<b>85,2</b>	<b>106,4</b>	<b>537,8</b>	<b>660,25</b>
Уплотненный полдник	Пюре картофельное	110	130	2,4	2,8	2,8	4	5,9	6,9	81,4	90,8
	Салат из капусты	30	50	1,4	2,4	2,6	4,4	1,1	1,9	56,5	94,9
	Чай с сахаром	150	180	9	10,8	2,3	2,7	9,7	11,7	37	44,3
	Хлеб пшеничный	20	40	1,2	2,4	0,4	0,8	8,4	16,8	50,9	85,8
	<b>Итого за уплотненный полдник:</b>	<b>310</b>	<b>400</b>	<b>14</b>	<b>18,4</b>	<b>8,1</b>	<b>11,9</b>	<b>25,1</b>	<b>37,3</b>	<b>225,8</b>	<b>315,8</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1280</b>	<b>1635</b>	<b>71,9</b>	<b>92,7</b>	<b>59,13</b>	<b>75,24</b>	<b>196,9</b>	<b>249,8</b>	<b>1339,6</b>	<b>1712,95</b>
	<b>Итого стоимость дня</b>	<b>124,12 руб</b>	<b>162,28 руб</b>								

Бухгалтер \_\_\_\_\_

Каракова И.Е.