

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

Меню 14 сентября 2022 год  
 СП "Детский сад №11" ГБОУ СОШ №38 г.о.Сызрань



| Прием пищи                 | Название блюда   | Вес блюда         |                   | Пищевые вещества |              |              |            |              |               | Энергетическая ценность (ккал) |               |
|----------------------------|--|-------------------|-------------------|------------------|--------------|--------------|------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|
|                            |  | возраст           |                   | Белки            |              | Жиры         |            | Углеводы     |               |                                |               |
|                            |  | 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                    | Суп молочный с макаронными   | 150               | 200               | 4,1              | 6,6          | 5,6          | 9          | 12,9         | 20,6          | 209,6                          | 251,5         |
|                            | Какао-напиток с молоком  | 180               | 200               | 5,5              | 6,2          | 5,7          | 6,4        | 20,1         | 24,1          | 96,7                           | 107,7         |
|                            | Какао-напиток на молоке  | 180               | 200               | 5,5              | 6,2          | 5,7          | 6,4        | 20,1         | 24,1          | 96,7                           | 107,7         |
|                            | Печенье с маслом   | 20/5              | 40/10             | 4,1              | 8,2          | 2,3          | 4,6        | 13,2         | 26,4          | 146,4                          | 146,4         |
|                            | <b>Итого за завтрак:</b>   | <b>355</b>        | <b>450</b>        | <b>13,7</b>      | <b>21</b>    | <b>13,6</b>  | <b>20</b>  | <b>46,2</b>  | <b>71,1</b>   | <b>452,7</b>                   | <b>505,6</b>  |
| 2 завтрак                  | Кисломолочный продукт (ряженка, снежок, бифидок, 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           | 72,1                           | 88,5          |
|                            | <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>72,1</b>                    | <b>88,5</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          |
|                            | Суп картофельный с бобами на мясном бульоне с йодированной солью                             | 150               | 250               | 3,1              | 5,1          | 3,2          | 5,3        | 9,7          | 16,1          | 53,4                           | 72,5          |
|                            | Каша гречневая рассыпчатая   | 110               | 130               | 6,3              | 7,4          | 5,3          | 6,3        | 30,1         | 35,7          | 156,1                          | 173,5         |
|                            | Гуляш из отварного мяса  | 50                | 80                | 8,2              | 13,2         | 8,3          | 13,4       | 1,6          | 2,6           | 76                             | 122,2         |
|                            | Компот из свежих плодов + вит. С   | 150               | 180               | 0,1              | 0,2          | 0,1          | 0,2        | 17,9         | 21,5          | 40,3                           | 59,2          |
|                            | Гренки (хлеб пшеничный)  | 20                | 40                | 3                | 6,1          | 0,3          | 0,6        | 19,4         | 38,9          | 77,8                           | 129,1         |
|                            | 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>550</b>        | <b>780</b>        | <b>23,37</b>     | <b>35,45</b> | <b>18,62</b> | <b>28</b>  | <b>98,95</b> | <b>141,25</b> | <b>499,3</b>                   | <b>684,5</b>  |
| Уплотненный полдник        | Каша рисовая молочная жидкая   | 150               | 200               | 4,2              | 5,6          | 4,8          | 6,3        | 33,3         | 44,3          | 31                             | 460,3         |
|                            | Сок фруктовый  | 100               | 150               | 0,5              | 0,5          | 0,1          | 0,1        | 10,1         | 10,1          | 46                             | 46            |
|                            | Хлеб пшеничный   | 20                | 20                | 1,2              | 1,2          | 0,4          | 0,4        | 8,4          | 8,4           | 50,9                           | 50,9          |
|                            | 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>365</b>        | <b>470</b>        | <b>6,3</b>       | <b>7,7</b>   | <b>5,7</b>   | <b>7,2</b> | <b>61,2</b>  | <b>72,6</b>   | <b>207,8</b>                   | <b>637,2</b>  |
|                            | <b>Итого за день:</b>  | <b>1370</b>       | <b>1850</b>       | <b>46,17</b>     | <b>68,35</b> | <b>41,12</b> | <b>60</b>  | <b>210,5</b> | <b>291,05</b> | <b>1231,9</b>                  | <b>1915,8</b> |
| <b>Итого стоимость дня</b> |  | <b>103,13 руб</b> | <b>147,74 руб</b> |                  |              |              |            |              |               |                                |               |

Бухгалтер \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Караква И.Е.