

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



**Меню 26 января 2023 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		возраст	
		1г-3г	3г-7л	возраст		возраст		возраст		1г-3г	3г-7л
				1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л		
Завтрак	Каша из пшена и риса молочная («Дружба»)	150	200	4,8	6,3	7,6	10,2	19,7	26,3	191,1	270,1
	Какао-напиток с молоком	180	200	5,5	6,2	5,7	6,4	20,1	24,1	96,7	107,7
		20/10	40/10	2,3	2,3	3,6	3,6	26,2	26,2	146,4	146,4
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>360</b>	<b>450</b>	<b>13</b>	<b>14,8</b>	<b>17,6</b>	<b>20,2</b>	<b>42,9</b>	<b>76,6</b>	<b>428,7</b>	<b>524,2</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	76,6	100,9
	<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>76,6</b>	<b>100,9</b>
Обед	Салат из капусты	30	50	0,6	1	3	5	2,4	4	39	65
	Суп с клецками с курицей с йодированной	150	200	3,8	5,1	1,3	1,7	12,7	16,9	80,2	100,9
	Гороховое пюре	110	130	11,4	13,5	5,4	6,3	1,7	2,1	193,7	223,9
	Рыба, тушеная с овощами в томате	50	70	7,4	10,4	3,4	4,7	1,5	2,1	100,9	210,6
	Напиток из плодов шиповника	150	180	0,1	0,2	0,1	0,2	17,9	21,5	49,3	53,2
	Хлеб пшеничный	40	40	2,4	2,4	0,8	0,8	16,8	16,8	85,8	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>570</b>	<b>720</b>	<b>28,1</b>	<b>35,6</b>	<b>14,4</b>	<b>19,2</b>	<b>70,7</b>	<b>85,6</b>	<b>624,5</b>	<b>833,9</b>
Уплотненный полдник	Лакомка из творога	130	150	30,5	35,2	26,4	30,5	42,2	48,8	455,4	532,7
	Сок фруктовый	100	150	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	92	92
	Печенье (Вафли)	20	40	4,1	8,2	2,3	4,6	13,2	26,4	94	188
	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>345</b>	<b>440</b>	<b>36</b>	<b>44,8</b>	<b>29,3</b>	<b>35,7</b>	<b>85</b>	<b>105,2</b>	<b>721,3</b>	<b>892,7</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1375</b>	<b>1760</b>	<b>79,9</b>	<b>99,4</b>	<b>64,5</b>	<b>79,9</b>	<b>202,7</b>	<b>273,5</b>	<b>1851,1</b>	<b>2351,7</b>
	<b>Итого стоимость дня</b>	<b>100,35 руб</b>	<b>125,83 руб</b>								

Гл. бухгалтер

Каракова И.Е.