

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



Меню 20 апреля 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		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
	Бутерброд с повидлом (джем)	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
	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>460</b>	<b>590</b>	<b>16,7</b>	<b>22,1</b>	<b>9</b>	<b>12,9</b>	<b>69</b>	<b>83,5</b>	<b>430,8</b>	<b>610</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
	<b>Итого за уплотненный полдник:</b>	<b>250</b>	<b>340</b>	<b>35,6</b>	<b>44,4</b>	<b>28,9</b>	<b>35,3</b>	<b>75,6</b>	<b>95,4</b>	<b>641,4</b>	<b>812,7</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1170</b>	<b>1530</b>	<b>68,1</b>	<b>85,5</b>	<b>58,7</b>	<b>73,2</b>	<b>191,6</b>	<b>261,6</b>	<b>1577,5</b>	<b>2047,8</b>
	<b>Итого стоимость дня</b>	<b>100,35 руб</b>	<b>125,83 руб</b>								

Гл. бухгалтер

Каракова И.Е.