

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

Меню 18 августа 2023 год
 СП "Детский сад №11" ГБОУ СОШ №38 г.о.Сызрань



| Прием пищи | Название блюда | возраст | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | энергетическая мощность (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 манная молочная с маслом | 150 | 200 | 4,1 | 5,4 | 3,7 | 5 | 21,4 | 28,6 | 120 | 180,08 |
| | 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) | 30/10 | 40/10 | 2,6 | 3,3 | 4,1 | 5,1 | 29,4 | 37,4 | 104,3 | 130,4 |
| | Итого за завтрак: | 370 | 450 | 12,2 | 14,9 | 13,5 | 16,5 | 70,9 | 90,1 | 321 | 418,18 |
| 2 завтрак | Кисломолочный продукт (ряженка, снежок, бифидобактерии, биобаланс, кефир, йогурт с м.ж. 2,5-3,2%) | 100 | 150 | 2,8 | 4,2 | 3,2 | 4,8 | 4,1 | 6,1 | 65 | 88,4 |
| | Итого за 2 завтрак: | 100 | 150 | 2,8 | 4,2 | 3,2 | 4,8 | 4,1 | 6,1 | 65 | 88,4 |
| Обед | Салат из зеленого горошка с луком | 30 | 50 | 0,6 | 1 | 3 | 5 | 2,4 | 4 | 39 | 65 |
| | Свекольник со сметаной на курином бульоне с йодированной солью | 150 | 200 | 1,3 | 1,8 | 3,3 | 4,4 | 10,3 | 13,8 | 65,4 | 69 |
| | Жаркое по-домашнему с курицей | 120 | 200 | 18,3 | 28,1 | 4,7 | 7,2 | 16,4 | 25,2 | 147,2 | 176,5 |
| | Компот из сухофруктов + вит. С | 150 | 180 | 0,8 | 0,9 | 0 | 0 | 20,2 | 24,3 | 80,6 | 96,7 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 1,2 | 2,4 | 0,4 | 0,8 | 8,4 | 16,8 | 42,9 | 85,8 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 50 | 2,4 | 3 | 0,4 | 0,5 | 17,7 | 22,2 | 75,6 | 94,5 |
| | Итого за обед: | 520 | 720 | 24,6 | 37,2 | 11,8 | 17,9 | 75,4 | 106,3 | 450,7 | 587,5 |
| Уплотненн ый полдник | Ватрушка с творогом | 90 | 110 | 6,3 | 8,4 | 6,5 | 8,7 | 19,9 | 26,5 | 271,7 | 392,6 |
| | Сок фруктовый | 100 | 150 | 1 | 1 | 0,2 | 0,2 | 20,2 | 20,2 | 92 | 92 |
| | Фрукты свежие | 95 | 100 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 9,4 | 9,8 | 79,9 | 80 |
| | Итого за уплотненный полдник: | 380 | 410 | 7,7 | 9,8 | 7,1 | 9,3 | 49,5 | 56,5 | 443,6 | 564,6 |
| | Итого за день: | 1370 | 1730 | 47,3 | 66,1 | 35,6 | 48,5 | 199,9 | 259 | 1280,3 | 1658,7 |
| | Итого стоимость дня | 114,79 руб | 154,17 руб | | | | | | | | |

Гл. бухгалтер

Каракова И.Е.