

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

Меню 04 октября 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     |              | ценность (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                     | Омлет натуральный                                | 130               | 150               | 11,7             | 15,7        | 13,6         | 18,2         | 4,8          | 6,3          | 106,2                          | 173,8         |
|                             | Икра кабачковая с растительным                   | 40                | 50                | 0,7              | 0,9         | 4,8          | 6,04         | 3            | 3,7          | 58,5                           | 86,9          |
|                             | Кофейный напиток с молоком                       | 180               | 200               | 4,1              | 4,5         | 4,5          | 5            | 19,4         | 21,4         | 73,5                           | 85            |
|                             | Бутерброд с маслом                               | 20/5              | 40/10             | 0,6              | 2,5         | 2,7          | 10,8         | 0,1          | 0,5          | 25,1                           | 100,6         |
|                             | <b>Итого за завтрак:</b>                         | <b>395</b>        | <b>500</b>        | <b>17,1</b>      | <b>23,6</b> | <b>25,6</b>  | <b>40,0</b>  | <b>27,3</b>  | <b>31,9</b>  | <b>263,3</b>                   | <b>446,3</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>0,5</b>       | <b>0,5</b>  | <b>0,1</b>   | <b>0,1</b>   | <b>10,1</b>  | <b>10,1</b>  | <b>46</b>                      | <b>46</b>     |
| обед                        | Салат витаминный                                 | 30                | 50                | 0,3              | 0,4         | 1,8          | 2,4          | 0,7          | 1,2          | 20,2                           | 33,7          |
|                             | Суп с мясными фрикадельками с йодированной солью | 150               | 200               | 2,3              | 3           | 1,3          | 1,7          | 4,1          | 5,4          | 26,1                           | 44,3          |
|                             | Вермишель отварная                               | 110               | 150               | 4,3              | 5,8         | 4,5          | 6,1          | 22,7         | 31,3         | 132,4                          | 165,4         |
|                             | Печень по-строгановски                           | 50                | 70                | 8,8              | 12,3        | 6,3          | 8,8          | 3,9          | 5,4          | 40,2                           | 67,3          |
|                             | Компот из апельсинов                             | 150               | 180               | 0,3              | 0,4         | 0,07         | 0,09         | 25,5         | 30,6         | 106,2                          | 82,9          |
|                             | Хлеб пшеничный                                   | 20                | 40                | 1,2              | 2,4         | 0,4          | 0,8          | 8,4          | 16,8         | 50,9                           | 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>550</b>        | <b>740</b>        | <b>19,6</b>      | <b>27,3</b> | <b>14,77</b> | <b>20,39</b> | <b>83</b>    | <b>112,9</b> | <b>451,6</b>                   | <b>573,9</b>  |
| Уплотнен-<br>ный<br>полдник | Пирожки с капустой и яйцом                       | 60                | 80                | 5                | 5,5         | 5,9          | 7,9          | 17,7         | 23,6         | 231,1                          | 327,2         |
|                             | Чай с лимоном                                    | 150               | 180               | 10,8             | 12          | 2,8          | 3            | 11,6         | 13           | 44,4                           | 49,2          |
|                             | <b>Итого за уплотненный полдник:</b>             | <b>210</b>        | <b>260</b>        | <b>15,8</b>      | <b>17,5</b> | <b>8,7</b>   | <b>10,9</b>  | <b>29,3</b>  | <b>36,6</b>  | <b>275,5</b>                   | <b>376,4</b>  |
|                             | <b>Итого за день:</b>                            | <b>1255</b>       | <b>1650</b>       | <b>53</b>        | <b>68,9</b> | <b>49,17</b> | <b>71,43</b> | <b>149,7</b> | <b>191,5</b> | <b>1036,4</b>                  | <b>1442,6</b> |
|                             | <b>Итого стоимость дня</b>                       | <b>119,62 руб</b> | <b>153,01 руб</b> |                  |             |              |              |              |              |                                |               |

Гл. бухгалтер



Каракова И.Е.