

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



Меню 01 февраля 2024 год
СП "Детский сад №11" ГБОУ СОШ №38 г.о.Сызрань

| Прием пищи | Название блюд | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | |
|---------------------|--|-------------------|-------------------|------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|
| | | возраст | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | я 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 | 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 |
| | Итого за завтрак: | 360 | 450 | 13 | 14,8 | 17,6 | 20,2 | 42,9 | 76,6 | 428,7 | 524,2 |
| 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 |
| | Итого за 2 завтрак: | 100 | 150 | 2,8 | 4,2 | 3,2 | 4,8 | 4,1 | 6,1 | 76,6 | 100,9 |
| 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, тушенная 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 |
| | Итого за обед: | 570 | 720 | 28,1 | 35,6 | 14,4 | 19,2 | 70,7 | 85,6 | 624,5 | 833,9 |
| 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 |
| | Итого за уплотненный полдник: | 250 | 340 | 35,6 | 44,4 | 28,9 | 35,3 | 75,6 | 95,4 | 641,4 | 812,7 |
| | Итого за день: | 1280 | 1660 | 79,5 | 99 | 64,1 | 79,5 | 193,3 | 263,7 | 1771,2 | 2271,7 |
| | Итого стоимость дня | 103,62 руб | 133,04 руб | | | | | | | | |

Гл. бухгалтер _____

Каракова И.Е.