

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



**Меню 08 февраля 2024 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 клёцками 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          |
|                     | <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           |
|                     | <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>1280</b>       | <b>1660</b>       | <b>79,5</b>      | <b>99</b>   | <b>64,1</b> | <b>79,5</b> | <b>193,3</b> | <b>263,7</b> | <b>1771,2</b>                  | <b>2271,7</b> |
|                     | <b>Итого стоимость дня</b>   | <b>103,62 руб</b> | <b>133,04 руб</b> |                  |             |             |             |              |              |                                |               |

Гл. бухгалтер

Каракова И.Е.