

Утверждаю  
 Директор ГБОУ СОШ №38 г.о.Сызрань  
 \_\_\_\_\_  
 И.В.Буртаева



**Меню 22 марта 2024 год**  
**СП "Детский сад №11" ГБОУ СОШ №38 г.о.Сызрань**

| Прием пищи          | Название блюд   | возраст           |                   | Белки       |             | Жиры        |             | Углеводы     |              | Энергетическая 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 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          |
|                     | <b>Итого за завтрак:</b>  | <b>370</b>        | <b>450</b>        | <b>12,2</b> | <b>14,9</b> | <b>13,5</b> | <b>16,5</b> | <b>70,9</b>  | <b>90,1</b>  | <b>321</b>                     | <b>418,18</b>  |
| 2 завтрак           | Кисломолочный продукт (ряженка, снежок, бифидобактерии, 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          | 65                             | 88,4           |
|                     | <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>65</b>                      | <b>88,4</b>    |
| Обед                | Салат из зелёного 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           |
|                     | <b>Итого за обед:</b>   | <b>520</b>        | <b>720</b>        | <b>24,6</b> | <b>37,2</b> | <b>11,8</b> | <b>17,9</b> | <b>75,4</b>  | <b>106,3</b> | <b>450,7</b>                   | <b>587,5</b>   |
| Уплотненный 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             |
|                     | <b>Итого за уплотненный полдник:</b>  | <b>380</b>        | <b>410</b>        | <b>7,7</b>  | <b>9,8</b>  | <b>7,1</b>  | <b>9,3</b>  | <b>49,5</b>  | <b>56,5</b>  | <b>443,6</b>                   | <b>564,6</b>   |
|                     | <b>Итого за день:</b>   | <b>1370</b>       | <b>1730</b>       | <b>47,3</b> | <b>66,1</b> | <b>35,6</b> | <b>48,5</b> | <b>199,9</b> | <b>259</b>   | <b>1280,3</b>                  | <b>1658,68</b> |
|                     | <b>Итого стоимость дня</b>  | <b>114,79 руб</b> | <b>154,17 руб</b> |             |             |             |             |              |              |                                |                |

Гл. бухгалтер \_\_\_\_\_

Каракова И.Е.