

Согласовано с председателем
Родительского комитета
Лавф Лавриенте С.В.
30.09.2021 г



Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ № 29 г.Сызрани
М.А. Шапошникова
« 30 » 09 2021г

Примерное десятидневное меню
на зимний период 2021-2022года
СП «Детский сад № 10»
ГБОУ СОШ № 29 г. Сызрани

Меню	Выход блюда	Г				Кал.	Вит. С	
			Б	Ж	У			
ПОНЕДЕЛЬНИК – 1 день								
Завтрак								
1. Макароны отв. с маслом, сахаром:	145/160							№205
Макароны		50/60	5,35/6,42	0,65/0,78	34,2/41,04	167,5/201		
Масло сливочное		5/5	0,03/0,03	4,13/4,13	0,04/0,04	37,4/37,4		
Сахар		3/4	-	-	3,0/3,99	11,94/15,92		
2. Чай сладкий:	150/170							№392
Чай		0,5/0,5	-	-	0,03/0,03	0,55/0,55		
Сахар		10/12	-	-	10/12	40,5/47,8		
3. Батон с повидлом:	45/50							№2
Батон		30/35	2,25/2,63	0,87/1,01	15,27/17,82	79,2/92,4		
Повидло		15/15	0,03/0,03	-	6,40/6,40	24,20/24,20		
ИТОГО:	340/380		7,66/9,11	5,65/5,92	68,93/81,3	351,69/419,3	5	
II Завтрак								
1. Сок фруктовый	200/200		1/1	0,2/0,2	20,2/20,2	92/92		№399
2. Кондитерское изделие(печенье)	20/20		1,42/1,42	3,64/3,64	12,92/12,92	90,2/90,2		№66
ИТОГО:	220/220		2,42/2,42	3,84/3,84	33,12/33,12	182,2/182,2		
Обед								
1. Свекла порционно:	30/40							№78
Свекла		35/45	0,68/0,85	0,03/0,04	4,32/5,4	19,2/24		
2. Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/200							№88
Картофель		80/100	2,22/2,77	1,08/1,35	15,31/19,14	70,25/87,81		
Лук репчатый		10/15	0,17/0,26	0,02/0,03	0,96/1,44	4,28/6,42		
Морковь		10/15	0,14/0,21	0,01/0,02	0,69/1,03	3,4/5,1		
Масло растительное		2/3	-/0,01	1,88/2,82	0,02/0,03	17,14/25,71		
Масло сливочное		2/3	0,02/0,02	1,42/2,13	0,03/0,04	12,46/18,69		
3. Плов с мясом:	120/160							№305
Рис		35/40	2,3/2,68	0,2/0,3	27,6/31,6	120,4/137,6		
Мясо говядина		50/60	9,45/11,34	6,2/7,44	-	92/112		

Лук репчатый		10/15	1,14/0,21	-	1,04/1,56	4,01/6,15		
Морковь		15/20	0,13/0,12	-	0,69/1,03	3,2/4,8		
Масло сливочное		2/3	-	1,65/2,48	-	15/22,5		
Масло растительное		6/8	-	2,0/3,0	-	24,7/29,7		
Соус томатный		3/4	0,17/0,22	0,04/0,06	0,5/0,7	2,79/3,68		
5. Компот из с/ф, витаминизированный:	130/150							№376
Сухофрукты		10/15	1,12/1,68	2,79/4,18	4,66/6,99	48,4/72,45		
Сахар		10/12	-	-	10,0/12,0	40,5/47,8		
6. Хлеб пшеничный:	50/60	50/60	4,05/4,86	0,6/0,6	24,0/29,4	121/145		№147
ИТОГО:	480/610		27/34.27	22.66/30.89	91.51/116.19	696.58/908.04		
<u>Уплотненный полдник</u>								
1. Пирожок печеный с картошкой	110/120							№454/ a
Яйцо		14/14	2,52/2,52	2,21/2,21	0,14/0,14	31,0/31,0		
Сахар		2/3	-	-	9,97/14,96	39,8/59,7		
Мука		50/60	3,68/4,6	0,48/0,6	29,96/37,45	136,8/171		
Масло сливочное		5/6	0,03/0,04	4,7/6,4	0,05/0,06	44,5/59,84		
Масло растительное		4/5	-	2/3	-	17,9/26,97		
Дрожжи		1/1	0,49/0,49	0,06/0,06	0,4/0,4	4,1/4,1		
Молоко		30/40	0,84/1,12	0,75/1,0	1,41/1,88	15,6/20,8		
Картофель		60/80	1,2/1,6	0,24/0,32	10,86/14,48	48/64		
1.Йогурт	120/130	120/130	6/6,5	3,84/4,16	4,2/4,55	79,2/85,8		№401
3,Фрукт	130/150		0,52/0,6	0,52/0,6	12,74/14,7	61,1/70,5		№458
ИТОГО:	360/400		19,41/21,96	26,04/29,72	60,12/75,57	561,59/666,4		
Итого за день:	1400/1610		56.49/67.76	58.19/70.37	253.68/306.18	1793/2176		

Меню	Выход блюда	Г				Кал.	Вит. С	
			Б	Ж	У			
СРЕДА- 3 день								
<u>Завтрак</u>								
1. Суп вермишелевый молочный	145/160							№93
Вермишель		12/14	2,07/2,65	0,23/0,3	11,4/15,2	56,9/72,68		
Молоко		110/120	3,48/4,06	3,84/4,48	5,64/6,58	70,8/82,6		
Масло сливочное		3/4	0,01/0,02	2,48/3,3	0,02/0,03	22,7/29,7		
Сахар		6/8	-	-	2,99/3,99	11,94/15,92		
2. Какао с молоком:	170/200							№397
Какао		1/1	0,23/0,23	0,13/0,13	0,29/0,29	3,25/3,25		
Сахар		10/10	-	-	9,99/11,98	39,9/47,88		
Молоко		120/140	3,72/4,34	4,08/4,76	5,64/6,58	74,16/86,52		
3. Батон с маслом:	35/40							№1
Батон		30/35	2,32/2,71	1,04/1,21	14,83/17,3	77,67/90,62		
Масло сливочное		5/5	0,27/0,27	3,25/3,25	0,07/0,07	33,09/33,09		
ИТОГО:	350/400		12,1/14,28	15,05/17,43	50,87/62,02	367,8/462,26		
<u>II Завтрак</u>								
1.Йогурт	120/130							№401
ИТОГО:	120/130		6/6,5	3,84/4,16	4,2/4,55	79,2/85,8		
<u>Обед</u>								
1. Салат из капусты с морковью с раст.маслом	40/50							№20
Капуста		40/50	0,81/0,65	-	2,43/1,64	10,6/10,08,7		
Морковь		5/6	0,07/0,08	0,01/0,01	0,35/0,41	1,6/1,92		
Масло растительное		2/3	-	5,0/5,0	-	44,95/44,95		
Сахар		2/2	-	-	1,8/2,2	7,8/9,7		
2. Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	150/200							№67
Картофель		80/100	2,22/2,77	1,08/1,35	15,31/19,14	70,25/87,81		
Лук репчатый		10/15	0,17/0,26	0,02/0,03	0,96/1,44	4,28/6,42		
Морковь		10/15	0,14/0,21	0,01/0,02	0,69/1,03	3,4/5,1		
Капуста		40/50	0,13/0,2	0,04/0,05	2,72/3,4	10,8/113,5		
Масло растительное		2/3	-/0,01	1,88/2,85	0,02/0,03	17,14/25,71		
Томатная паста		2/3	0,03/0,04	-/0,01	0,32/0,47	1,53/2,3		
Сметана		5/10	0,27/0,41	1,15/1,72	0,36/0,54	16,0/24,0		

Меню	Выход блюда	Г				Кал.	Вит. С	
			Б	Ж	У			
ЧЕТВЕРГ— 4 день								
<u>Завтрак</u>								
1. Каша манная молочная:	140/150							№168
Манная крупа		18/23	2,07/2,65	0,23/0,3	11,4/15,2	56,9/72,68		
Молоко		110/120	3,41/3,72	3,84/4,08	5,17/5,64	67,98/74,16		
Масло сливочное		3/4	0,03/0,04	2,1/2,9	0,04/0,06	19,86/26,48		
Сахар		3/4	-	-	2,99/3,99	11,94/15,92		
2. Кофейный напиток с молоком:	170/200							№395
Кофейный напиток		1/1	0,15/0,15	-	0,01/0,01	1,19/1,19		
Сахар		10/12	-	-	9,99/11,98	39,9/47,88		
Молоко		120/140	3,72/4,34	4,08/4,76	5,64/6,58	74,16/86,52		
3. Батон с сыром:	46/51							№3
Батон		30/35	2,25/2,63	0,87/1,01	15,27/17,82	79,2/92,4		
Сыр		16/16	3,86/3,86	4,72/4,72	0,05/0,05	58,04/58,04		
ИТОГО:	356/401		15,49/17,39	15,84/17,77	50,56/61,33	409,17/475,27		
<u>II Завтрак</u>								
1.Снежок	120/130		3,84/4,16	1,8/1,95	13,2/14,3	84,0/91,0		№401
ИТОГО:	120/130		3,84/4,16	1,8/1,95	13,2/14,3	84,0/91,0		
<u>Обед</u>								
1. Салат из моркови с р/м	40/50							№17
Морковь		47/60	0,52/0,65	0,04/0,05	2,8/3,5	13,2/16,5		
Масло растительное		3/4	-	3/4	-	26,97/35,96		
Сахар		2/3	-	-	2/2,99	7,96/11,94		
2. Суп картофельный с вермишелью на к/б	150/200							№38
Картофель		80/100	2/2,6	0,4/0,52	18,6/23,53	80/104		
Лук репчатый		10/15	0,14/0,21	-	1,04/1,56	4,01/6,15		
Морковь		10/15	0,13/0,2	-	0,69/1,03	3,2/4,8		
Масло растительное		2/3	-	2/3	-	24,7/29,7		
Масло сливочное		2/3	0,03/0,04	1,65/2,48	0,02/0,02	15/22,5		
Вермишель		10/12	0,47/0,65	0,06/0,08	3,69/5,16	15,9/22,4		

3. Овощное рагу	120/160							№362
Куры		50/60	6,4/8	5,6/7	-	76/95		
Картофель		70/90	0,7/0,8	0,07/0,08	7,89/9,47	34,5/41,3		
Капуста		50/60	1,16/1,45	1,23/1,6	1,88/2,35	23,6/29,5		
Масло растительное		2/3	-	2,48/4,13	-	22,44/37,4		
Лук репчатый		10/15	0,14/0,21	-	1,04/1,56	4,01/6,15		
Морковь		10/15	1,5/1,5	1,5/1,5	0,1/0,1	24,5/24,5		
4. Компот из яблок, витаминизированный	130/150							№128
Яблок свежие		15/20	0,06/0,08	0,06/0,08	1,47/1,96	6,6/8,8		
Сахар		10/12	-	-	9,99/11,98	39,9/47,88		
5. Хлеб ржаной	50/60	50/60	2,79/3,35	0,48/0,58	21,74/26,08	102,18/122,62		№148
ИТОГО:	490/620		24.64/30.51	19.9/26.51	69.17/86.14	556.39/702.86		
Уплотненный полдник								
1. Салат из свеклы с растительным маслом	40/50							№33
Свекла		50/60	0,82/0,98	0,02/0,02	5,04/6,05	22,9/27,48		
Масло растительное		3/4	-	3,0/4,0	-	26,97/35,96		
2. Тефтели из рыбы с рисом	100/120							№12/7
Рыба		80/90	14,4/16,4	4,9/5,2	-	100,8/118		
Лук		10/12	3,68/3,68	3,48/3,48	0,21/0,21	49,8/49,8		
Масло растительное		2/3	-	1,65/2,48	-	15/22,5		
Рис		5/10	0,7/0,8	0,07/0,08	7,89/9,47	34,5/41,3		
Яйцо		1/7/1/7	-	2/3	-	17,9/26,97		
3. Чай сладкий	150/170							№392
Чай		1/1	0,03/0,03	0,02/0,02	0,09/0,09	0,58/0,58		
Сахар		10/12	-	-	9,99/11,98	39,9/47,88		
4. Хлеб пшеничный:	30/40		3,07/3,37	1,07/1,17	20,93/23,0	107,2/117,9		№147
5. Фрукт	130/150		-	-	13,0/15,0	14,3/16,5		
ИТОГО:	450/530		22,7/24.46	16.21/19.45	54.15/65.8	429.85/504.87		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1416/1681		66.67/76.52	53.75/65.68	190.08/227.57	1480/1774		

Меню	Выход блюда	Г				Кал.	Вит. С	
			Б	Ж	У			
ПЯТНИЦА— 5 день								
Завтрак								
1. Каша Дружба молочная:	145/160							№168
Рис		10/12	2,07/2,65	0,23/0,3	11,4/15,2	56,9/72,68		
Пшено		10/12	3,41/3,72	3,84/4,08	5,17/5,64	67,98/74,16		
Молоко		110/120	0,03/0,04	2,1/2,9	0,04/0,06	19,86/26,48		
Масло сливочное		3/4	-	-	2,99/3,99	11,94/15,92		
Сахар		3/4						
2. Какао с молоком:	170/200							№397
Какао		1/1	0,23/0,23	0,13/0,13	0,29/0,29	3,25/3,25		
Сахар		10/10	-	-	9,99/11,98	39,9/47,88		
Молоко		120/140	3,72/4,34	4,08/4,76	5,64/6,58	74,16/86,52		
3. Батон с маслом:	35/40							№1
Батон		30/35	2,32/2,71	1,04/1,21	14,83/17,3	77,67/90,62		
Масло сливочное		5/5	0,27/0,27	3,25/3,25	0,07/0,07	33,09/33,09		
ИТОГО:	350/400		12,05/13,96	14,75/16,63	50,42/61,11	384,75/450,6		
II Завтрак								
1.Йогурт	120/130		6/6,5	3,84/4,16	4,2/4,55	79,2/85,8		№401
ИТОГО:	120/130		6/6,5	3,84/4,16	4,2/4,55	79,2/85,8		
Обед								
1. Салат из репчатого лука	40/50							№11
Лук репчатый		50/60	0,84/0,98	-	6,24/7,28	24,6/28,7		
Масло растительное		5/5	-	5,0/5,0	-	44,95/44,95		
2. Борщ с курин.мясом, со смет	150/200							№57
Картофель		80/100	2/2,6	0,4/0,52	18,1/23,53	80/104		
Лук репчатый		10/15	0,14/0,21	-	1,04/1,56	4,1/6,15		
Морковь		10/15	0,13/0,2	0,01/0,01	0,69/1,03	3,2/4,8		
Капуста		40/50	0,72/0,9	0,04/0,05	2,72/3,4	10,8/13,5		
Масло растительное		2/3	-	2/3	-	17,9/26,97		
Томатная паста		1/2	0,06/0,11	0,01/0,03	0,17/0,33	0,92/1,84		
Свёкла		40/50	0,7/0,9	0,04/0,05	2,7/3,5	10,8/13,5		
Сметана		5/10	0,3/0,36	1/1,2	0,29/0,35	11,5/13,8		

Мясо птицы		15/20	2,85/3,8	2.4/3,2	-	32.7/43,6		
3. Мясная котлета:	50/60		9,45/11,34	6,2/7,44	-	92/112		№282
Мясо		50/60	0,14/0,21	-	1,04/1,56	4,1/6,15		
Лук репчатый		10/15	0,13/0,15	0,03/0,05	1,5/1,7	42,9/62,5		
Мука		2/3	0,72/0,9	0,56/0,7	4,24/5,3	6,7/7,1		
Батон		5/7	1,02/1,02	0,74/0,74	0,06/0,06	12,9/12,9		
Яйцо		1/8/1/8	-	2/3	-	17,9/26,97		
Масло растительное		2/3						
4. Картофельное пюре	100/120							№339
Картофель		120/150	2,8/3,4	0,6/0,7	25,5/30,8	112/136		
Молоко		15/18	0,8/1,2	1,2/1.3	1,4/1,9	17,2/24.6		
Масло сливочное		4/5	0,03/0,03	4,13/4,13	0,05/0,05	37,5/37,5		
5. Компот из с/ф, витаминизированный:	130/150							№376
Сухофрукты		10/15	0,24/0,36	0,22/0,33	6,56/9,84	29,39/44,08		
Сахар		10/12	-	-	9,99/11,98	39,9/47,88		
6. Хлеб пшеничный:	50/60	50/60	4,05/4,86	0,79/0,94	25,06/30,07	124,74/149,69		
ИТОГО:	520/640		26,79/33,42	31,2/33,57	82,67/80,8	752,02/934,23		
Уплотненный полдник								
1.Оладьи (со сгущенным молоком):	130/150							№449
Масло сливочное		3/4	0,01/0,02	2,48/3,3	0,02/0,03	22,7/29,7		
Масло растительное		3/4	-	3,0/4,0	-	26,97/35,96		
Сахар		10/12	-	-	10,0/12,0	40,5/47,8		
Мука		50/60	9,6/11,4	0,8/0,95	53,6/63,65	260/308,75		
Яйцо		1/7/1/7	1,02/1,02	0,74/0,74	0,06/0,06	12,7/12,7		
Молоко		30/40	0,9/1,16	1/1,28	1,4/1,9	17,7/23,6		
Дрожжи		1/1	0,49/0,49	0,06/0,06	0,4/0,4	4,1/4,1		
2. Сгущенное молоко или повидло	20/25		0,07/0,09	0,06/0,08	11,62/14,53	12,7/12,9		№490
3.Сок фруктовый	200/200		0,52/0,6	0,52/0,6	12,74/14,7	54,6/63		№399
ИТОГО:	350/375		12,61/14,78	8,66/11,01	89,84/107,29	451,97/538,51		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1340/1545		57,45/68,66	58,45/65,37	227,13/253,75	1668/2009		

Меню	Выход блюда	Г				Кал.	Вит. С	
			Б	Ж	У			
ПОНЕДЕЛЬНИК — 6 день								
Завтрак								
1. Каша гречневая с маслом, сахаром: Гречневая крупа Масло сливочное Сахар	145/160	40/50 5/5 3/4	5,35/6,42 0,03/0,03 -	0,65/0,78 4,13/4,13 -	34,2/41,04 0,04/0,04 3,0/3,99	167,5/201 37,4/37,4 11,94/15,92		№165
2. Чай сладкий: Чай Сахар	150/170	0,5/0,5 10/12	- -	- -	0,03/0,03 9,99/11,98	0,55/0,55 39,9/47,88		№392
3. Батон с повидлом: Батон Повидло	45/50	30/35 15/15	2,25/2,63 0,03/0,03	0,87/1,01 -	15,27/17,82 6,40/6,40	79,2/92,4 24,20/24,20		№2
ИТОГО:	340/380		7,66/9,11	5,65/5,92	68,93/81,3	351,69/419, 35		
II Завтрак								
1. Сок фруктовый	200/200		1/1	0,2/0,2	20,2/20,2	92/92		№399
2. Кондитерское изделие(вафли)	20/20		1,37/1,37	5,08/5,08	12,38/12,38	99,85/99,85		№66
ИТОГО:	220/220		2,37/2,37	5,28/5,28	32,58/32,58	191,85/191, 85		
Обед								
1. Салат из моркови с р/м Морковь Масло растительное Сахар	40/50	47/60 3/4 2/3	0,52/0,65 - -	0,04/0,05 3/4 -	2,8/3,5 - 2/2,99	13,2/16,5 26,97/35,96 7,96/11,94		№17
2. Щи с рыбными консервами: Картофель Рыбные консервы Лук репчатый Морковь Масло растительное Масло сливочное Капуста	150/200	100/120 20/25 10/15 10/15 2/3 2/3 40/50	2/2,6 3,78/5,64 0,14/0,21 0,13/0,2 - 0,01/0,01 0,72/0,9	0,4/0,52 0,84/1,26 - 0,01/0,01 2/3 1,65/2,48 0,04/0,05	18,1/23,53 - 1,04/1,56 0,69/1,03 - 0,02/0,02 2,72/3,4	80/104 22,4/33,6 4,1/6,15 3,2/4,8 17,9/26,97 14,96/22,44 10,8/13,5		№87

3. Гороховое пюре:	100/120							№314
Горох		50/60	6,15/8,2	0,6/0,8	16/21,3	89,4/119,2		
Масло сливочное		5/5	0,03/0,03	4,13/4,13	0,04/0,04	37,4/37,4		
4.Мясные фрикадельки:	50/60							№306
Мясо		50/60	9,45/11,34	6,2/7,44	-	92/112		
Лук репчатый		10/15	0,14/0,21	-	1,04/1,56	4,1/6,15		
Мука		2/3	0,13/0,15	0,03/0,05	1,5/1,7	42,9/62,5		
Булка		5/7	0,72/0,9	0,56/0,7	4,24/5,3	6,7/7,1		
Яйцо		1/7/1/7	1,02/1,02	0,74/0,74	0,06/0,06	12,9/12,9		
Масло растительное		2/3	-	2/3	-	17,9/26,97		
Томатная паста		2/3	0,06/0,11	0,01/0,03	0,17/0,33	0,92/1,84		
5. Компот из с/ф, витаминизированный:	130/150							№376
Сухофрукты		10/15	0,24/0,36	0,22/0,33	6,56/9,84	29,39/44,08		
Сахар		10/12	-	-	9,99/11,98	39,9/47,88		
6. Хлеб пшеничный	50/60	50/60	2,79/3,35	0,48/0,58	21,74/26,08	102,18/122,62		
ИТОГО:	520/640		29.25/37.34	19.98/25.21	91.14/116.57	663.42/854.09		
Уплотненный полдник								
1.Булочка домашняя:	80/90							№469
Мука		50/60	4,6/5,52	0,8/0,9	37,5/45	171/205,3		
Молоко		30/40	0,9/1,6	1,2/1,3	1,4/1,9	17/23,6		
Масло сливочное		5/5	0,03/0,03	4,13/4,13	0,05/0,05	37,5/37,5		
Дрожжи		1/1	-	-	-	-		
Сахар		10/12	-	-	9,99/11,98	39,9/47,88		
Яйцо		1/7/1/7	1,02/1,02	0,74/0,74	0,06/0,06	12,9/12,9		
Масло растительное		5/5	-	5/5	-	45/45		
1. Снежок:	120/130		3,84/4,16	1,8/1,95	13,2/14,3	84,0/91,0		№401
4. Фрукт	130/150		-	-	13,0/15,0	14,3/16,5		
ИТОГО:	330/370		10,39/12,33	13,67/14,02	75,2/88,29	421,6/479,68		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1410/1610		49.54/61.15	44.58/50.43	267.85/318.74	1629/1945		

Меню	Выход блюда	Г				Кал.	Вит. С	
			Б	Ж	У			
ВТОРНИК — 7 день								
Завтрак								
1. Каша кукурузная молочная:	145/160							№168
Кукурузная крупа		18/23	2,07/2,65	0,23/0,3	11,4/15,2	56,9/72,68		
Молоко		110/120	3,41/3,72	3,84/4,08	5,17/5,64	67,98/74,16		
Масло сливочное		3/4	0,03/0,04	2,1/2,9	0,04/0,06	19,86/26,48		
Сахар		3/4	-	-	2,99/3,99	11,94/15,92		
2. Кофейный напиток с молоком:	170/200							№395
Кофейный напиток		1/1	0,15/0,15	-	0,01/0,01	1,19/1,19		
Сахар		10/12	-	-	9,99/11,98	39,9/47,88		
Молоко		120/140	3,72/4,34	4,08/4,76	5,64/6,58	74,16/86,52		
3. Батон с сыром:	46/51							№3
Батон		30/35	2,25/2,63	0,87/1,01	15,27/17,82	79,2/92,4		
Сыр		16/16	3,86/3,86	4,72/4,72	0,05/0,05	58,04/58,04		
ИТОГО:	361/411		23,99/25,59	23,72/25,34	36,19/42,25	446,79/514,33		
II Завтрак								
1. Йогурт	120/130							№401
ИТОГО:	120/130		6/6,5	3,84/4,16	4,2/4,55	79,2/85,8		
Обед								
1. Свекла порционнно:	30/40							№78
Свекла		35/45	0,68/0,85	0,03/0,04	4,32/5,4	19,2/24		
2. Суп картофельный с клёцками, с куриным мясом	150/200							№91
Картофель		60/80	1,2/1,6	0,06/0,08	11,82/15,7	49,8/66,4		
Лук репчатый		10/15	0,17/0,26	0,01/0,02	0,95/1,43	4,3/6,45		
Морковь		10/15	0,14/0,21	0,01/0,02	0,69/1,05	3,2/4,95		
Масло растительное		2/3	-	2/3	-	17,9/26,97		
Мука		15/20	1,8/2,4	0,15/0,2	10,05/13,14	48,8/65		
Яйцо		1/7/1/7	1/1,27	0,92/1,15	0,06/0,07	12,56/15,7		
Мясо птицы		15/20	2,85/3,8	2,4/3,2	-	32,7/43,6		
4. Суфле из печени	120/150							№297
Печень говяжья		80/100	14,5/19,3	9,7/11,5	14,5/19,9	258/316		

Яйцо		1/5/1/5	3,2/4,8	2,8/4,2	-	38/57		
Молоко		40/50	1,15/1,45	1,28/1,8	1,88/2,35	23,6/29,5		
Мука		6/7	0,61/0,71	0,16/0,19	4,06/4,74	20,21/23,57		
Масло растительное		1/1	-/-	0,91/0,91	0,01/0,01	8,39/8,39		
Масло сливочное		3/4	0,01/0,02	2,48/3,3	0,02/0,03	22,7/29,7		
Рис		10/15	0,29/0,43	0,07/0,11	2,82/4,23	12,55/18,83		
Лук репчатый		15/20	0,26/0,35	0,03/0,05	1,44/1,92	6,42/8,56		
Морковь		15/20	0,21/0,28	0,02/0,03	1,03/1,38	5,1/6,81		
4. Компот из яблок, витаминизированный	130/150							№376
Яблоки свежие		15/20	0,06/0,08	0,06/0,08	1,47/1,96	6,6/8,8		
Сахар		10/12	-	-	9,99/11,98	39,9/47,88		
5. Хлеб ржаной	50/60	50/60	3/3,3	0,5/0,55	22,16/24,4	94,5/103,95		№148
ИТОГО:	480/600		31,13/41,11	23,59/30,43	108,45/109,68	724,43/912,06		
Уплотненный полдник								
1. Рыба тушеная с овощами:	130/150							№247, 251
Рыба		100/110	20,5/22,5	6,5/7,2	-	142,2/158		
Масло растительное		2/3	-	2/3	-	24,7/29,7		
Лук репчатый		30/40	0,4/0,6	-	3,4/4,2	12,6/16,8		
Морковь		40/50	0,5/0,65	-	2,71/3,45	12,8/16		
Мука		2/3	0,2/0,3	-	1,5/2,25	6,9/10,3		
Соус томатный		2/3	0,06/0,11	0,01/0,03	0,17/0,33	0,92/1,84		
2. Чай сладкий	150/170							№392
Чай		1/1	0,03/0,03	0,02/0,02	0,09/0,09	0,58/0,58		
Сахар		10/12	-	-	9,99/11,98	39,9/47,88		
3. Хлеб пшеничный:	30/40		3,07/3,37	1,07/1,17	20,93/23,0	107,2/117,9		№147
4. Фрукт	130/150		-	-	13,0/15,0	14,3/16,5		
ИТОГО:	440/510		24,76/27,56	15,57/18,03	51,92/61,92	367,85/423,66		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1401/1651		85,88/100,76	66,72/77,93	200,76/218,4	1618/1936		

Меню	Выход блюда	Г				Кал.	Вит. С	
			Б	Ж	У			
СРЕДА - 8 день								
Завтрак								
1. Каша пшённая молочная:	145/160							№168
Пшено		18/23	2,07/2,65	0,23/0,3	11,4/15,2	56,9/72,68		
Молоко		110/120	3,41/3,72	3,84/4,08	5,17/5,64	67,98/74,16		
Масло сливочное		3/4	0,03/0,04	2,1/2,9	0,04/0,06	19,86/26,48		
Сахар		3/4	-	-	2,99/3,99	11,94/15,92		
2. Какао с молоком:	170/200							№397
Какао		1/1	0,23/0,23	0,13/0,13	0,29/0,29	3,25/3,25		
Сахар		10/10	-	-	9,99/11,98	39,9/47,88		
Молоко		120/140	3,72/4,34	4,08/4,76	5,64/6,58	74,16/86,52		
3. Батон с маслом :	35/40							№1
Батон		30/35	2,32/2,71	1,04/1,21	14,83/17,3	77,67/90,62		
Масло сливочное		5/5	0,27/0,27	3,25/3,25	0,07/0,07	33,09/33,09		
ИТОГО:	350/400		12,05/13,96	14,67/16,63	50,42/61,11	384,75/450,6		
II Завтрак								
1. Снежок	120/130		3,84/4,16	1,8/1,95	13,2/14,3	84,0/91,0		№401
ИТОГО:	120/130		3,84/4,16	1,8/1,95	13,2/14,3	84,0/91,0		
Обед								
1. Салат из репчатого лука	40/50							№11
Лук репчатый		50/60	0,84/0,98	-	6,24/7,28	24,6/28,7		
Масло растительное		5/5	-	5,0/5,0	-	44,95/44,95		
2. Щи из свежей капусты с картофелем на м/б, со смет	150/200							№67
Картофель		80/100	2,22/2,77	1,08/1,35	15,31/19,14	70,25/87,81		
Лук репчатый		10/15	0,17/0,26	0,02/0,03	0,96/1,44	4,28/6,42		
Морковь		10/15	0,14/0,21	0,01/0,02	0,69/1,03	3,4/5,1		
Капуста		40/50	0,13/0,2	0,04/0,05	2,72/3,4	10,8/113,5		
Масло растительное		2/3	- /0,01	1,88/2,85	0,02/0,03	17,14/25,71		
Масло сливочное		2/3	0,02/0,02	1,42/2,13	0,03/0,04	12,46/18,69		
Томатная паста		1/2	0,03/0,04	-/0,01	0,32/0,47	1,53/2,3		
Сметана		10/15	0,27/0,41	1,15/1,72	0,36/0,54	16,0/24,0		

3. Жаркое по-домашнему	120/160							№276
Картофель		140/180	2,4/3	0,48/0,6	21,4/27,4	96/120		
Мясо		50/60	10,4/12,49	6,67/8,0	1,06/1,28	100,5/120,6		
Лук репчатый		10/15	0,17/0,26	0,02/0,03	0,96/1,44	4,28/6,42		
Масло сливочное		2/3	0,02/0,02	1,42/2,13	0,03/0,04	12,46/18,69		
Масло растительное		2/3	-/0,01	1,88/2,82	0,02/0,03	17,14/25,71		
Морковь		10/15	0,14/0,21	0,01/0,02	0,69/1,03	3,4/5,1		
Томатная паста		2/2	0,03/0,04	-/0,01	0,32/0,47	1,53/2,3		
4. Компот из с/ф, витаминизированный:	130/150							№376
Сухофрукты		10/15	0,24/0,36	0,22/0,33	6,56/9,84	29,39/44,08		
Сахар		10/12	-	-	9,99/11,98	39,9/47,88		
5. Хлеб пшеничный	50/60	50/60	4,05/4,86	0,79/0,94	25,06/30,07	124,74/149,69		
ИТОГО:	490/620		20,61/25,41	17,09/23,04	87,37/110,83	569,4/829,6		
Уплотненный полдник								
1. Сочник с творогом:	130/150							№352
Яйцо		1/3/1/3	0,04/0,04	0,04/0,04	-	0,55/0,55		
Сахар		10/15	-	-	9,99/14,98	39,9/59,85		
Мука		40/50	4,49/5,49	0,51/0,63	32,05/39,17	150,4/183,8		
Масло сливочное		18/20	0,18/0,2	13,05/14,5	0,25/0,28	119,16/132		
Масло растительное		2/3	-/0,01	1,88/2,82	0,02/0,03	17,14/25,71		
Манная крупа		3/4	0,32/0,43	0,03/0,04	2,04/2,72	9,7/12,93		
Творог		35/40	5,27/6,03	1,48/1,69	1,3/1,49	41,59/47,54		
Сметана		10/12	0,28/0,34	1,5/1,8	0,36/0,43	16,1/19,32		
2. Кисель	150/170							№ 332
Кисель из концентрата		14/16	0,02/0,03	-	4,88/5,58	19,76/22,59		
Сахар		10/10	-	-	9,99/9,99	39,8/39,8		
4. Фрукт	130/150		-	-	13,0/15,0	14,3/16,5		
ИТОГО:	410/470		10,6/12,57	18,49/21,52	73,88/89,67	46,84/560,59		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1370/1620		47,1/56,1	52,05/63,14	224,87/275,91	1085/1932		

Меню	Выход блюда	Г				Ккал.	Вит. С	
			Б	Ж	У			
ЧЕТВЕРГ— 9 день								
Завтрак								
1. Каша геркулесовая молочная:	145/160							№168
Геркулес		18/23	2,07/2,65	0,23/0,3	11,4/15,2	56,9/72,68		
Молоко		110/120	3,48/4,06	3,84/4,48	5,64/6,58	70,8/82,6		
Масло сливочное		3/4	0,01/0,02	2,48/3,3	0,02/0,03	22,7/29,7		
Сахар		3/4	-	-	2,99/3,99	11,94/15,92		
2. Кофейный напиток с молоком:	170/200							№395
Кофейный напиток		1/1	0,15/0,15	-	0,01/0,01	1,19/1,19		
Сахар		10/12	-	-	9,99/11,98	39,9/47,88		
Молоко		120/140	3,72/4,34	4,08/4,76	5,64/6,58	74,16/86,52		
3. Батон с сыром:	46/51							№3
Батон		30/35	2,25/2,63	0,87/1,01	15,27/17,82	79,2/92,4		
Сыр		16/16	3,86/3,86	4,72/4,72	0,05/0,05	58,04/58,04		
ИТОГО:	361/411		15,54/17,71	16,22/18,57	51,01/62,24	414,83/486,93		
II Завтрак								
1. Йогурт	120/130		6/6,5	3,84/4,16	4,2/4,55	79,2/85,8		№401
ИТОГО:	120/130		6/6,5	3,84/4,16	4,2/4,55	79,2/85,8		
Обед								
1. Салат из капусты с морковью с р/м	40/50							№20
Капуста		40/50	0,81/0,65	-	2,43/1,64	10,6/10,08		
Морковь		5/6	0,07/0,08	0,01/0,01	0,35/0,41	1,6/1,92		
Масло растительное		2/3	-	5,0/5,0	-	44,95/44,95		
Сахар		2/2,5	-	-	1,8/2,2	7,8/9,7		
2. Суп картофельный с крупой со сметаной на к/б	150/200							№86
Картофель		60/80	1,2/1,6	0,06/0,08	11,82/15,7	49,8/66,4		
Лук репчатый		10/15	0,17/0,26	0,01/0,02	0,95/1,43	4,3/6,45		
Морковь		10/15	0,14/0,21	0,01/0,02	0,69/1,05	3,2/4,95		
Масло растительное		2/3	-	2/3	-	17,9/26,97		
Пшено		10/12	1,2/1,5	0,3/0,35	6,9/8,3	33,4/40,08		
Масло сливочное		2/3	0,02/0,02	1,42/2,13	0,03/0,04	12,46/18,69		

3. Макароны отварные Макароны Масло сливочное	100/120	40/50 5/5	5,35/6,42 0,03/0,03	0,65/0,78 4,13/4,13	34,2/41,04 0,04/0,04	167,5/201 37,4/37,4		№205
4.Куриные фрикадельки: Куры Масло сливочное Молоко Хлеб пшеничный	50/60	70/90 2/3 10/15 5/6	14.56/18,72 0,02/0,02 0,29/0,43 0,40/0,49	6,16/7,92 1,42/2,13 0,32/0,48 0,08/0,09	0,42/0,54 0,03/0,04 0,47/0,70 2,43/3,01	115,5/148,5 12,46/18,69 6,68/10,02 12,25/14,97		№298
4. Компот из яблок, витаминизированный Яблоки свежие Сахар	130/150	15/20 10/12	0,06/0,08 -	0,06/0,08 -	1,47/1,96 9,99/11,98	6,6/8,8 39,9/47,88		№376
6. Хлеб ржаной	50/60		3/3,3	0,5/0,55	22,16/24,4	94,5/103,95		№148
ИТОГО:	520/640		27,27/33,79	20,71/24,64	96,15/114,44	666,34/803,43		
Уплотненный полдник								
1. Винегрет Морковь Лук Свекла Масло растительное Картофель Соленый огурец	40/50	10/15 10/15 15/20 5/5 20/25 20/25	0,06/0,10 0,14/0,02 0,17/0,26 - 0,2/0,3 0,08/0,08	0,02/0,04 0,01/0,01 - 5/5 0,04/0,06 0,01/0,02	0,4/0,6 0,76/1,14 1,08/1,62 - 1,67/2,61 0,14/0,21	2/3 3,44/5,16 4,8/7,2 44,95/44,95 8,2/12,3 1,1/1,65		№45
2. Котлета рыбная Рыба Хлеб пшеничный Масло сливочное Масло растительное Яйцо	70/80	80/100 6/6 2/3 2/3 1/7/1/7	12,98/16,23 0,49/0,49 0,02/0,02 -/0,01 0,02/0,02	0,62/0,78 0,09/0,09 1,42/2,13 1,88/2,82 0,02/0,02	- 3,01/3,01 0,03/0,04 0,02/0,03 -	57,45/71,81 14,97/14,97 12,46/18,69 17,14/25,71 0,22/0,22		№87
3. Чай сладкий : Чай Сахар	150/170	1/1 10/12	0,03/0,03 -	0,02/0,02 -	0,09/0,09 9,99/11,98	0,58/0,58 39,9/47,88		№392
4. Хлеб пшеничный:	30/40		2,4/3,20	0,46/0,62	14,6/19,46	72,39/97,86		
5. Фрукт	130/150		-	-	13,0/15,0	14,3/16,5		
Итого:	420/490		16,59/20,8	9,59/11,61	44,79/55,79	293,9/368,48		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1421/1671		65,4/78,8	50,36/58,98	196,15/237,02	1454/1745		

Меню	Выход блюда	Г				Кал.	Вит. С	
			Б	Ж	У			
ПЯТНИЦА— 10 день								
<u>Завтрак</u>								
1. Каша рисовая молочная:	145/160							№168
Рис		18/23	2,07/2,65	0,23/0,3	11,4/15,2	56,9/72,68		
Молоко		110/120	3,48/4,06	3,84/4,48	5,64/6,58	69,6/75,4		
Масло сливочное		3/4	0,01/0,02	2,48/3,3	0,02/0,03	18,33/24,47		
Сахар		6/8	-	-	2,99/3,99	23,88/31,8		
2. Какао с молоком:	170/200							№397
Какао		1/1	0,23/0,23	0,13/0,13	0,29/0,29	3,25/3,25		
Сахар		10/10	-	-	9,99/11,98	39,9/47,88		
Молоко		120/140	3,72/4,34	4,08/4,76	5,64/6,58	74,16/86,52		
3. Батон с маслом:	35/40							№1
Батон		30/35	2,32/2,71	1,04/1,21	14,83/17,3	77,67/90,62		
Масло сливочное		5/5	0,27/0,27	3,25/3,25	0,07/0,07	33,09/33,09		
ИТОГО:	350/400		10,81/12,2	13,8/16,03	58,9/70,8	396,2/466,2		
<u>II Завтрак</u>								
1. Снежок:	120/130		3,84/4,16	1,8/1,95	13,2/14,3	84,0/91,0		№401
ИТОГО:	120/130		3,84/4,16	1,8/1,95	13,2/14,3	84,0/91,0		
<u>Обед</u>								
1. Салат из свеклы с растительным маслом	40/50							№33
Свекла		50/60	0,82/0,98	0,02/0,02	5,04/6,05	22,9/27,48		
Масло растительное		3/4	-	3,0/4,0	-	26,97/35,96		
2. Суп гороховый с гречками	150/200							№81
Картофель		80/100	2/2,6	0,4/0,52	18,1/23,53	80/104		
Лук репчатый		10/15	0,14/0,21	-	1,04/1,56	4,1/6,15		
Морковь		10/15	0,13/0,2	0,01/0,01	0,69/1,03	3,2/4,8		
Масло растительное		2/3	-	2/3	-	17,9/26,97		
Масло сливочное		2/3	0,01/0,01	1,65/2,48	0,02/0,02	14,96/22,44		
Горох		10/12	0,06/0,11	0,01/0,03	0,17/0,33	0,92/1,84		
Хлеб пшеничный		20/30	2,4/3,24	0,3/0,4	14,6/19,52	72,6/96,8		

1. Пирожок печеный с мясом	110/120							№454/а
Яйцо		14/14	2,52/2,52	2,21/2,21	0,14/0,14	31,0/31,0		
Сахар		2/3	-	-	9,97/14,96	39,8/59,7		
Мука		50/70	3,68/4,6	0,48/0,6	29,96/37,45	136,8/171		
Масло сливочное		5/6	0,03/0,04	4,7/6,4	0,05/0,06	44,5/59,84		
Масло растительное		4/5	-	2/3	-	17,9/26,97		
Дрожжи		1/1	0,49/0,49	0,06/0,06	0,4/0,4	4,1/4,1		
Молоко		30/40	0,84/1,12	0,75/1,0	1,41/1,88	15,6/20,8		
Мясо		60/70	1,2/1,6	0,24/0,32	10,86/14,48	48/64		
Лук		10/12	0,17/0,2	0,02/0,02	0,96/1,14	4,28/5,16		
4. Компот из с/ф витаминизированный:	130/150							№376
Сухофрукты		10/15	1,12/1,68	2,79/4,18	4,66/6,99	48,4/72,45		
Сахар		10/12	-	-	10,0/12,0	40,5/47,8		
ИТОГО:	430/520		16.53/20.73	17.69/24.3	110.26/144.	658.93/867.		
				2	33	81		
Уплотненный полдник								
1. Лакомка творожная:	130/150							№251
Яйцо		1/3/1/3	2,52/2,52	2,21/2,21	0,14/0,14	31,0/31,0		
Сахар		10/15	-	-	9,97/14,96	39,8/59,7		
Мука		20/22	3,68/4,6	0,48/0,6	29,96/37,45	136,8/171		
Масло сливочное		6/8	0,03/0,04	4,7/6,4	0,05/0,06	44,5/59,84		
Масло растительное		2/3	-	2/3	-	17,9/26,97		
Манная крупа		5/7	0,54/0,76	0,05/0,07	3,4/4,75	16,16/22,63		
Творог		80/90	12,06/13,56	3,38/3,31	2,98/3,35	95,07/106,9		
Молоко		30/40	1,5/1,9	1,2/1,5	2,6/2,9	30/40		
2. Сок фруктовый	200/200		0,52/0,6	0,52/0,6	12,74/14,7	54,6/63		№399
ИТОГО:	330/350		20,85/23,98	14,54/17,6	61,84/78,31	465,83/581,		
				9		04		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1230/1400		52.03/61.07	47.83/59.9	244.2/307.7	1605/2006		
				9	4			

Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ № 29 г.Сызрани
_____ М.А. Шапошникова
«_____» _____ 2021г

Примерное десятидневное меню
на зимний период 2021-2022года
СП «Детский сад № 10»
ГБОУ СОШ № 29 г. Сызрани

2021-2022г
Сводная таблица энергетической ценности за десять дней

День	Б норма 42/54	Ж норма 47/60	У норма 203/261	Ккал норма 1400/1800
№1	56,49/67,76	58,19/70,37	253,68/306,18	1793/2176
№2	60,36/72,35	41,81/55,08	178,89/215,55	1319/1427
№3	61,78/73,72	44,78/55,9	214,96/269,46	1476/1894
№4	66,67/76,52	53,75/65,68	190,08/227,57	1480/1774
№5	57,45/68,66	58,45/65,37	227,13/253,75	1668/2009
№6	49,54/61,15	44,58/50,43	267,85/318,74	1629/1945
№7	85,88/100,76	66,72/77,93	200,76/218,4	1618/1936
№8	47,1/56,1	52,05/63,14	224,87/275,91	1085/1932
№9	65,4/78,8	50,36/58,98	196,15/237,02	1454/1745
№10	52,03/61,07	47,83/59,99	244,2/307,74	1605/2006
Итого на 1 ребёнка	60,27/71,6	51,8/62,2	219,8/263	1512/1884

Согласно примечанию № 8 к приложению № 10 к СанПиН 2.4.1.3049-13
Допустимые отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов $\pm 10\%$
Данные сводной таблицы полностью соответствуют норме.