

Директор ГБОУ СОШ № 29 г.Сызрани

М.А.Шапошникова

«28» 02 2022г



Ежедневное меню основного питания на « 17 » 02 2022г. (День понедельник)
 Возрастная категория: 2-7 лет

Длительность пребывания в СП «Детский сад № 10» ГБОУ СОШ № 29 г.Сызрани
 12 часов

	Наименование блюд	Выход блюд		Стоимость блюд		Энергетическая ценность
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	
		Гр/мл	Гр/мл			
1	Макароны отварные с маслом, сахаром	145	160	4,78	5,40	216,84/254,32
2	Чай сладкий	150	170	0,94	1,05	41,05/48,35
3	Батон с повидлом	45	50	3,63	4,16	103,4/116,6
	ИТОГО	340	380	9,35	10,61	361,29/419,27
	Второй завтрак					
1	Сок фруктовый	200	200	16,00	14,00	92/92
2	Печенье	20	20	1,60	1,60	90,2/90,2
	ИТОГО	220	220	17,60	15,60	182,2/182,2
	Обед					
1	Свекла порционно	30	40	1,40	1,80	19,2/24
2	Щи из свежей капусты с картоф. на м/б со сметаной	150	200	8,15	11,24	123,4/264,84
3	Плов с мясом	120	160	27,01	32,83	262,1/316,43
4	Компот из с\ф	130	150	1,95	2,76	88,9/120,25
5	Хлеб пшеничный	50	60	2,65	3,34	121/145
	ИТОГО	480	610	41,16	51,97	614,6/870,52
	Уплотненный полдник					
1	Пирожок печеный с картошкой	110	120	11,40	13,75	337,7/437,41
2	Йогурт	120	130	8,52	9,23	79,2/85,8
3	Фрукт	130	150	23,75	25,56	61,1/70,5
	ИТОГО	360	400	43,67	48,53	478/593,71
	Всего	1400	1610	111,77	126,70	1636/2066



Директор ГБОУ СОШ № 29 г. Сызрани
 М.А. Шапошникова
 «28» 02 2022г

Ежедневное меню основного питания на «12»

Возрастная категория: 2-7 лет

Длительность пребывания в СП «Детский сад № 10» ГБОУ СОШ № 29 г. Сызрани
 12 часов

	Наименование блюд	Выход блюд		Стоимость блюд		Энергетическая ценность
		Завтрак		Ясли	Сад	Ясли/Сад
		Ясли	Сад			
		Гр/мл	Гр/мл	Ясли	Сад	
1	Каша пшеничная молочная	140	150	5,83	6,89	162,34/200,9
2	Кофейный напиток с молоком	170	200	5,33	6,09	113,97/125,77
3	Батон с сыром	46	51	8,43	8,89	137,24/150,44
	ИТОГО	356	401	19.59	21.87	413,6/477,11
	Второй завтрак					
1	Снежок	120	130	6,24	6,66	84,0/91,0
	ИТОГО	120	130	6,24	6,66	84,0/91,0
	Обед					
1	Икра морковная	40	50	3,74	4,37	43,54/61,84
2	Рассольник, со сметаной на к/б	150	200	7,80	10,76	146,21/188,8
3	Кнели куриное с рисом	80	130	16,12	19,56	200,71/263,51
4	Компот из яблок	130	150	1,98	2,66	46,5/56,68
5	Хлеб ржаной	50	60	2,05	2,54	102,18/122,62
	ИТОГО	450	590	31.69	39,89	539,14/693,45
	Уплотненный полдник					
1	Рыба под омлетом	130	150	13,82	15,23	138,67/159,25
2	Чай сладкий	150	170	0,94	1,05	41,05/48,35
3	Фрукт	130	150	10,45	11,40	61,1/70,5
4	Хлеб пшеничный	30	40	1,59	2,12	73,4/97,9
	ИТОГО	440	510	26,80	29,80	314,22/376
	Всего	1366	1631	84,32	98,22	1351/1637



Ежедневное меню основного питания на «13» 04 2022г. (3 день среда)
 Возрастная категория: 2-7 лет
 Длительность пребывания в СП «Детский сад № 10» ГБОУ СОШ № 29 г.Сызрани
 12 часов

	Наименование блюд	Выход блюд		Стоимость блюд		Энергетическая ценность
		Ясли Гр/мл	Сад Гр/мл	Ясли	Сад	Ясли/Сад
1	Суп вермишелевый молочный	145	160	6,25	7,21	162,34/200,9
2	Какао с молоком	170	200	5,39	6,15	117,31/137,65
3	Батон с маслом	35	40	4,04	4,50	110,76/123,71
	ИТОГО	350	400	15,68	17,86	390,41/462,26
	Второй завтрак					
1	Йогурт	120	130	8,52	9,09	79,2/85,8
	ИТОГО	120	130	8,52	9,09	79,2/85,8
	Обед					
1	Салат из картофеля с соленым огурцом	40	50	5,82	7,03	26,71/40,61
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	170	230	15,83	22,17	153,58/210,76
3	Бефстроганов из печени	40	50	16,32	19,99	97,24/127,17
4	Компот из сухофруктов	130	150	1,95	2,76	88,9/120,25
5	Гречка отварная	100	120	3,76	5,01	116,4/155,2
6	Хлеб пшеничный	50	60	2,65	3,29	121/145
	ИТОГО	530	660	46,33	60,25	603,83/798,99
	Уплотненный полдник					
1	Творожная запеканка	130	150	17,51	20,46	405,4/511,34
2	Чай сладкий с лимоном	150	170	1,28	1,39	41,16/49,14
3	Фрукт	130	150	9,50	10,17	61,1/70,5
	ИТОГО	410	470	28,29	32,02	507,66/630,98
	Всего	1410	1660	98,82	119,22	1581/1978



Директор ГБОУ СОШ № 29 г.Сызрани
 М.А.Шапошникова
 «28» 02 2022г

Ежедневное меню основного питания на «14» 2022г. (4 день четверг)
 Возрастная категория: 2-7 лет

Длительность пребывания в СП «Детский сад № 10» ГБОУ СОШ № 29 г.Сызрани
 12 часов

	Наименование блюд	Выход блюд		Стоимость блюд		Энергетическая ценность
		Ясли Гр/мл	Сад Гр/мл	Ясли	Сад	Ясли/Сад
1	Каша манная молочная	140	150	6,10	7,01	156,68/189,24
2	Кофейный напиток с молоком	170	200	5,41	6,17	113,97/125,77
3	Батон с сыром	46	51	8,84	9,30	137,24/150,44
	ИТОГО	356	401	20,35	22,47	407,89/465,45
	Второй завтрак					
1	Снежок	120	130	6,24	6,81	84,0/91,0
	ИТОГО	120	130	6,24	6,81	84,0/91,0
	Обед					
1	Салат из репчатого лука	40	50	2,45	2,80	69,55/73,65
2	Суп картофельный с вермишелью на кур/б	150	200	6,35	5,55	142,81/189,55
3	Овощное рагу	120	160	15,29	18,96	185,05/233,85
4	Компот из яблок	130	150	1,98	2,66	46,5/56,68
5	Хлеб ржаной	50	60	2,05	2,46	102,18/122,62
	ИТОГО	490	620	28,12	32,43	546,09/676,35
	Уплотненный полдник					
1	Салат из свеклы с растительным маслом	40	50	2,42	2,96	49,87/63,44
2	Тфтели из рыбы с рисом	100	120	14,86	17,00	218/258,57
3	Чай сладкий	150	170	0,94	1,05	41,05/48,35
4	Фрукт	130	150	9,50	12,07	61,1/70,5
5	Хлеб пшеничный	30	40	1,59	2,12	73,4/97,9
	ИТОГО	410	480	29,31	35,20	361,32/538,76
	Всего	1376	1631	84,02	96,91	1657/1977



Директор ГБОУ СОШ № 29 г. Сызрани

М.А. Шапошникова

«28» 02 2022г

Ежедневное меню основного питания на « (5 день пятница)

Возрастная категория: 2-7 лет

Длительность пребывания в СП «Детский сад № 10» ГБОУ СОШ № 29 г. Сызрани 12 часов

	Наименование блюд	Выход блюд		Стоимость блюд		Энергетическая ценность
		Ясли Гр/мл	Сад Гр/мл	Ясли	Сад	Ясли/Сад
1	Каша дружба молочная	145	160	6,51	7,86	156,68/189,24
2	Какао с молоком	170	200	5,39	6,53	117,31/137,65
3	Батон с маслом	35	40	4,04	4,42	110,76/123,71
	ИТОГО	350	400	15,94	18,81	384,75/450,6
	Второй завтрак					
1	Йогурт	120	130	8,52	9,94	79,2/85,8
	ИТОГО	120	130	8,52	9,94	79,2/85,8
	Обед					
1	Икра морковная	40	50	3,74	4,60	43,54/61,84
2	Борщ с мясом, со сметаной	150	200	12	16,69	171,92/228,16
3	Мясная котлета	50	60	23,87	30,05	176,5/227,62
4	Картофельное пюре	100	120	7,98	9,98	166,7/198,1
5	Компот из сухофруктов	130	150	1,95	2,62	88,9/120,25
6	Хлеб пшеничный	50	60	2,65	3,18	121/145
	ИТОГО	510	630	52,19	67,12	765,56/980,97
	Уплотненный полдник					
1	Пудинг творожный (со сгущенным молоком)	130	150	16,16	21,16	267,98/356,89
2	Сок фруктовый	200	200	16	14	92/92
3	ИТОГО	330	350	32,16	35,16	359,98/448,89
	Всего	1320	1520	108,81	131,03	1589/1966



Директор ГБОУ СОШ № 29 г.Сызрани

М.А.Шапошникова

«28» 02 2022г

Ежедневное меню основного питания на 2022г. (6 день понедельник)

Возрастная категория: 2-7 лет

Длительность пребывания в СП «Детский сад № 10» ГБОУ СОШ № 29 г.Сызрани

12 часов

	Наименование блюд	Выход блюд		Стоимость блюд		Энергетическая ценность
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли/Сад
	Завтрак	Гр/мл	Гр/мл			
1	Каша гречневая с маслом, сахаром	145	160	5,53	6,48	216,84/254,32
2	Чай сладкий	150	170	0,94	1,05	41,05/48,35
3	Батон с повидлом	45	50	3,63	4,16	103,4/116,6
	ИТОГО	340	380	10,10	11,69	361,29/419,27
	Второй завтрак					
1	Сок фруктовый	200	200	16	14,14	92/92
2	Кондитерское изделие (вафли)	20	20	2,82	2,82	99,85/99,85
	ИТОГО	220	220	18,82	16,96	1191,85/191,85
	Обед					
1	Салат из репчатого лука	40	50	2,45	2,80	69,55/73,65
2	Щи с рыбными консервами	150	200	17,50	22,07	153,36/211,46
3	Мясные фрикадельки	50	60	23,96	28,80	177,42/229,46
4	Гороховое пюре	100	120	4,29	4,46	126,8/156,6
5	Компот из сухофруктов	130	150	1,95	2,76	88,9/120,25
6	Хлеб пшеничный	50	60	2,65	3,18	121/145
	ИТОГО	520	640	52,80	64,07	737,03/936,42
	Уплотненный полдник					
1	Булочка домашняя	80	90	8,14	9,07	323,3/372,18
2	Снежок	120	130	6,24	7,02	84/91
3	Фрукт	130	150	9,5	10,45	61,1/70,5
	ИТОГО	330	370	23,88	26,54	468,4/533,68
	Всего	1410	1610	105,6	119,26	1725/2057



Директор ГБОУ СОШ № 29 г. Сызрани

М.А. Шапошникова

«28» 02 2022г

Ежедневное меню основного питания на «19»

2022г. (7 день вторник)

Возрастная категория: 2-7 лет

Длительность пребывания в СП «Детский сад № 10» ГБОУ СОШ № 29 г. Сызрани
12 часов

	Наименование блюд	Выход блюд		Стоимость блюд		Энергетическая ценность
		Ясли Гр/мл	Сад Гр/мл	Ясли	Сад	Ясли/Сад
1	Каша кукурузная, молочная	145	160	5,59	6,50	156,68/189,24
2	Кофейный напиток с молоком	170	200	4,88	5,73	113,97/125,77
3	Батон с сыром	46	51	8,42	9,17	137,24/150,44
	ИТОГО	356	401	18,89	21,4	446,79/514,33
	Второй завтрак					79,2/85,8
1	Йогурт	120	130	8,16	8,84	79,2/85,8
	ИТОГО	120	130	8,16	8,84	79,2/85,8
	Обед					
1	Свекла порционно	30	40	0,63	0,81	19,2/24
2	Суп картофельный с клецками, с куриным мясом	150	200	10,6	15,21	187,32/247,1
3	Суфле из печени	120	150	27,9	32,77	394,97/498,36
4	Компот из яблок	130	150	1,63	2,10	46,5/56,68
5	Хлеб ржаной	50	60	1,81	2,17	102,18/122,62
	ИТОГО	490	620	42,57	53,06	750,17/948,76
	Уплотненный полдник					
1	Рыба тушеная с овощами	130	150	15,09	16,31	200,12/232,64
2	Хлеб пшеничный	30	40	1,25	1,79	73,4/97,9
3	Чай сладкий	150	170	0,89	0,99	41,05/48,35
4	Фрукт	130	150	10,23	10,70	61,1/70,5
	ИТОГО	440	510	27,46	29,79	375,67/449,39
	Всего	1406	1661	97,08	113,09	1652/1998



СОШ № 29 г. Сызрани
 М.А. Шапошникова
 «28» 02 2022г

Ежедневное меню основного питания на «28» 2022г. (8 день среда)
 Возрастная категория: 2-7 лет
 Длительность пребывания в СП «Детский сад № 10» ГБОУ СОШ № 29 г. Сызрани
 12 часов

	Наименование блюд	Выход блюд		Стоимость блюд		Энергетическая ценность
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак		Гр/мл	Гр/мл	Ясли	Сад	Ясли/Сад
1	Каша пшенная молочная	145	160	6,57	7,69	156,68/189,24
2	Какао с молоком	170	200	5,77	6,72	117,31/137,65
3	Батон с маслом	35	40	4,04	4,42	110,76/123,71
	ИТОГО	350	400	16,38	18,83	384,75/450,6
Второй завтрак						
1	Снежок	120	130	6,76	8,01	84/91
	ИТОГО	120	130	6,76	8,01	84/91
Обед						
1	Салат из репчатого лука	40	50	2,45	2,80	69,55/73,65
2	Щи из свежей капусты с картофелем на м/б, со сметаной	150	200	9,23	12,53	135,86/283,53
3	Жаркое по-домашнему	120	160	30,79	42,39	235,31/298,82
4	Компот из сухофруктов	130	150	1,95	2,76	88,9/120,25
5	Хлеб пшеничный	50	60	2,65	3,18	121/145
6	ИТОГО	490	620	47,07	63,66	650,62/921,25
Уплотненный полдник						
1	Сочник с творогом	130	150	17,27	20,99	394,54/481,7
2	Кисель	150	170	1,73	1,89	59,56/62,39
3	Фрукт	130	150	10,45	11,88	61,1/70,5
	ИТОГО	410	470	29,45	34,76	515,2/614,59
	Всего	1370	1620	99,66	125,26	1634/2077



Директор ГБОУ СОШ №29 г.Сызрани
 М.А.Шапошникова
 «28» 02 2022г

Ежедневное меню основного питания на «28» 02 2022г. (9 день четверг)
 Возрастная категория: 2-7 лет
 Длительность пребывания в СП «Детский сад № 10» ГБОУ СОШ № 29 г.Сызрани
 12 часов

	Наименование блюд	Выход блюд		Стоимость блюд		Энергетическая ценность
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	
		Завтрак	Гр/мл	Гр/мл	Ясли	Сад
1	Каша геркулесова молочная	145	150	6,23	7,40	162,34/200,9
2	Кофейный напиток с молоком	170	200	5,41	6,32	113,97/125,77
3	Батон с сыром	46	51	8,84	9,22	137,24/150,44
	ИТОГО	361	411	20,48	22,94	413,55/477,11
	Второй завтрак					
1	Йогурт	120	130	8,52	9,66	79,2/85,8
	ИТОГО	120	130	8,52	9,66	79,2/85,8
	Обед					
1	Икра морковная	40	50	3,74	4,60	43,54/61,84
2	Суп картофельный с крупой со сметаной на к/б	150	200	5,28	7,73	159,36/206,48
3	Макаронны отварные с куриными фрикадельками	150	180	16,40	20,86	351,79/430,58
4	Компот из яблок	130	150	1,98	2,66	46,5/56,68
5	Хлеб ржаной	50	60	2,05	2,54	102,18/122,62
6	ИТОГО	490	610	29,45	38,39	703,37/878,2
	Уплотненный полдник					
1	Винегрет	40	50	5,09	6,47	64,49/74,26
2	Котлета рыбная	70	80	15,21	19,38	102,24/131,4
3	Чай сладкий	150	170	0,94	1,05	41,05/48,35
4	Фрукт	130	150	10,45	11,69	61,1/70,5
5	Хлеб пшеничный	30	40	1,59	2,12	73,4/97,9
	ИТОГО	420	490	33,28	40,71	342,28/422,41



Директор ГБОУ СОШ №29 г.Сызрани

М.А.Шапошникова

«28» 02 2022г

Ежедневное меню основного питания на 2022г. (10 день пятница)

Возрастная категория: 2-7 лет

Длительность пребывания в СП «Детский сад №10» ГБОУ СОШ №29 г.Сызрани
12 часов

	Наименование блюд	Выход блюд		Стоимость блюд		Энергетическая ценность
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли/Сад
	Завтрак	Гр/мл	Гр/мл			
1	Каша рисовая молочная	145	160	6,77	8,10	168,71/204,35
2	Какао с молоком	170	200	5,39	6,34	117,31/137,65
3	Батон с маслом	35	40	4,04	4,42	110,76/123,71
	ИТОГО	350	400	16,20	18,86	396,78/465,71
	Второй завтрак					
1	Снежок	120	130	6,24	7,02	84/91
	ИТОГО	120	130	6,24	7,02	84/91
	Обед					
1	Салат из картофеля с соленым огурцом	40	50	5,82	7,23	26,71/40,61
2	Суп гороховый с гречками	150	200	7,24	9,84	193,68/263
3	Пирожок печеный с мясом	110	120	33,67	42,38	341,98/442,57
4	Компот из сухофруктов	130	150	1,95	2,76	88,9/120,25
5	ИТОГО	500	640	48,68	62,21	651,27/866,43
	Уплотненный полдник					
1	Лакомка творожная	130	150	19,11	22,50	411,23/518,04
2	Сок фруктовый	200	200	16,00	14,00	92/92
	ИТОГО	330	350	35,11	36,50	503,23/610,04
	Всего	1300	1520	106,23	124,59	1635/2033