

Согласовано

Председатель родительского комитета

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

 Гаврилова С.В.

28.02.2022г.



Утверждаю

Директор ОУ СОШ № 29 г.Сызрани

 М.А. Шапошникова

28.02.2022г.

Примерное десятидневное меню
на весенний период 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	361,29/419,2	7	
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. Щи из свежей капусты с картофелем на м/б, 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		
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		22/25,86	17,69/24,1393,19/114,73614,6/870,52				
<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		51,49/59,35	53,19/63,61	255,36/304,72	1720/2138		

Меню	Выход блюда	Г				Кал.	Вит. С	
			Б	Ж	У			
ВТОРНИК — 2 день								
Завтрак								
1. Каша пшеничная молочная:	140/150							№168
Пшеничная крупа		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	0,06/0,06	0,05/0,05	0,71/0,71	3,37/3,37		
Сахар		10/10	-	-	10/10	39,8/39,8		
Молоко		120/140	3,48/4,06	3,84/4,48	5,64/6,58	70,8/82,6		
3. Батон с сыром:	46/51							№3
Батон		30/35	2,25/2,63	0,87/1,01	15,27/17,8	79,2/92,4		
Сыр		16/16	3,86/3,86	4,72/4,72	2	58,04/58,04		
					0,05/0,05			
ИТОГО:	356/401		15,21/17,34	16/18,34	51,7/60,9	413,6/477,11		
II Завтрак								
1. Снежок	120/130							№401
			3,84/4,16	1,8/1,95	13,2/14,3	84,0/91,0		
ИТОГО:	120/130		3,84/4,16	1,8/1,95	13,2/14,3	84,0/91,0		
Обед								
1 Икра морковная	40/50							№86
Морковь		40/50	0,13/0,2	0,01/0,01	0,69/1,03	3,2/4,8		
Масло растительное		5/5	-/-	2/3	-/-	17,9/26,97		
Лук		10/15	0,14/0,21	-/-	1,04/1,56	4,1/6,15		
Соус томатный		8/10	0,1/0,2	0,4/0,4	0,6/0,8	6,4/8,0		
Сахар		3/4	-/-	-/-	3,0/3,99	11,94/15,92		
2. Рассольник на к/б, со сметаной:	150/200							№74
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		
Перловая крупа		5/7	-	0,06/0,08	3,69/5,16	15,9/22,4		
Солёный огурец		20/25	0,47/0,65	0,02/0,03	0,34/0,42	2,2/2,75		
Сметана		5/10	0,16/0,2	1,3/1,8	0,15/0,3	16,2/19		

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	15,05/17,4 3	50,87/62,02	367,8/462,2 6		
<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 картофеля с соленым огурцом	40/50							№23
Картофель		40/50	0,13/0,2	0,01/0,01	0,69/1,03	3,2/4,8		
Масло растительное		5/5	-	2/3	-	17,9/26,97		
Лук зеленый		5/5	0,07/0,07	-	0,22/0,22	1,06/1,06		
Морковь		5/10	0,11/0,22	0,03/0,05	0,38/0,76	1,89/3,79		
Огурцы соленные		20/30	0,19/0,28	0,02/0,02	0,38/0,57	2,66/3,99		
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. Мясные фрикадельки	20/30							№88
Мясо		20/30	4,16/6,24	2,67/4,01	0,41/0,62	40,26/60,39		
Лук репчатый		10/12	0,17/0,21	0,02/0,03	0,96/1,15	4,28/5,13		

Яйцо		1/8/1/8	0,12/0,12	0,11/0,11	0,01/0,01	1,51/1,51		
4. Бефстроганов из печени:	40/50							№293
Печень говяжья		50/60	8,9/10,7	1,85/2,2	2,65/3,18	63,5/76,2		
Мука		2/3	0,24/0,32	0,02/0,03	1,34/2,03	6,5/9,93		
Лук		10/15	0,17/0,26	0,02/0,03	0,96/1,44	4,3/6,45		
Морковь		10/15	0,14/0,21	0,01/0,02	0,69/1,05	3,2/4,95		
Томатная паста		2/3	0,07/0,1	-	0,33/0,53	1,74/2,64		
Масло растительное		2/3	0,01/0,02	2/3	-	18/27		
5. Гречка отварная :	100/120							№165
Гречка		30/40	3,78/5,04	0,99/1,32	18,63/24,84	93,9/125,2		
Масло сливочное		3/4	0,02/0,03	2,34/3,12	0,03/0,04	22,5/30		
6. 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		
7. Хлеб пшеничный:	50/60	50/60	4,05/4,86	0,79/0,94	25,06/30,07	124,74/149,69		№147
ИТОГО:	530/660		26/33,61	19,89/28,08	83,35/107,54	539,32/677,26		
Уплотненный полдник								
1. Творожная запеканка	130/150							№ 237
Яйцо		1/3/1/3	2,52/2,52	1,4/1,9	0,14/0,14	31,0/31,0		
Сахар		10/15	-	-	9,97/14,96	39,8/59,7		
Мука		12/15	3,68/4,6	-	29,96/37,45	136,8/171		
Масло сливочное		2/3	0,03/0,04	0,48/0,6	0,05/0,06	44,5/59,84		
Масло растительное		2/3	-	4,7/6,4	-	17,9/26,97		
Манная крупа		7/10	0,76/1,08	0,07/0,1	4,75/6,79	22,63/32,33		
Творог		80/90	12,06/13,56	3,38/3,31	2,98/3,35	95,07/106,9		
Молоко		30/40	0,9/1,16	1/1,28	1,4/1,9	17,7/23,6		
2. Чай сладкий с лимоном	150/170							№399
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		
Лимон		2/2	0,03/0,03	-	0,10/0,10	0,68/0,68		
3. Фрукт	130/150		0,52/0,6	0,52/0,6	12,74/14,7	61,1/70,5		№458
ИТОГО:	410/470		20,01/23,02	11,05/14,11	72,43/91,82	507,66/630,98		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1410/1660		64,11/77,41	49,83/63,78	210,85/265,93	1494/1856		

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	407,89/465,45		
<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 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. 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		16,36/20,07	20,53/26,05	74,39/92,08	546,09/676,15		
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		2,04/3,2	0,46/0,62	14,59/19,46	73,4/97,9		№147
5. Фрукт	130/150		0,52/0,6	0,52/0,6	12,74/14,7	61,1/70,5		№458
ИТОГО:	450/530		22,19/25,69	16,12/19,5	50,55/61,96	442,85/538,87		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1416/1681		57,88/67,31	54,29/65,27	244,14/229,67	1481/1772		

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 Икра морковная	40/50							№86
Морковь		40/50	0,13/0,2	0,01/0,01	0,69/1,03	3,2/4,8		
Масло растительное		5/5	-/-	2/3	-/-	17,9/26,97		
Лук		10/15	0,14/0,21	-/-	1,04/1,56	4,1/6,15		
Соус томатный		8/10	0,1/0,2	0,4/0,4	0,6/0,8	6,4/8,0		
Сахар		3/4	-/-	-/-	3,0/3,99	11,94/15,92		
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							
Мясо		50/60	9,45/11,34	6,2/7,44	-	92/112		№282
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		
Батон		5/7	0,72/0,9	0,56/0,7	4,24/5,3	6,7/7,1		
Яйцо		1/8/1/8	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		
4. Картофельное пюре	100/120							
Картофель		120/150	2,8/3,4	0,6/0,7	25,5/30,8	112/136		№339
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							
Сухофрукты		10/15	0,24/0,36	0,22/0,33	6,56/9,84	29,39/44,08		№376
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		№147
ИТОГО:	520/640		26,79/33,42	31,2/33,57	82,67/80,8	752,02/934,23		
Уплотненный полдник								
1. Пудинг творожный (со сгущенным молоком):	130/150							
Масло сливочное		5/6	0,01/0,02	1,65/2,48	0,02/0,03	14,96/22,44		№235
Манная крупа		10/10	0,76/1,08	0,07/0,1	4,75/6,79	22,63/32,33		
Сахар		10/10	-	-	10/10	39,4/39,4		
Творог		60/70	9,04/10,55	2,54/2,96	2,23/2,6	71,3/83,19		
Яйцо		1/5/1/5	3,2/4,8	2,8/4,2	-	38/57		
Масло растительное		2/3	-	2,0/3,0	-	18,0/27,0		
Сгущенное молоко		20/30	1,37/2,06	1,63/2,45	10,48/15,72	63,69/95,53		
2.Сок фруктовый	200/200		0,52/0,6	0,52/0,6	12,74/14,7	54,6/63		№399
ИТОГО:	330/350		14,9/19,11	11,21/15,79	40,22/49,84	322,58/419,89		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1320/1520		60,48/74,05	57,15/68,03	199,39/247,01	1540/1914		

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	361,29/419,27		
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 репчатого лука Лук репчатый Масло растительное	40/50	50/60 5/5	0,84/0,98 -	- 5,0/5,0	6,24/7,28 -	24,6/28,7 44,95/44,95		№11
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: Горох Масло сливочное	100/120	50/60 5/5	6,15/8,2 0,03/0,03	0,6/0,8 4,13/4,13	16/21,3 0,04/0,04	89,4/119,2 37,4/37,4	№314
4.Мясные фрикадельки: Мясо Лук репчатый Мука Булка Яйцо Масло растительное Томатная паста	50/60	50/60 10/15 2/3 5/7 1/7/1/7 2/3 2/3	9,45/11,34 0,14/0,21 0,13/0,15 0,72/0,9 1,02/1,02 - 0,06/0,11	6,2/7,44 - 0,03/0,05 0,56/0,7 0,74/0,74 2/3 0,01/0,03	- 1,04/1,56 1,5/1,7 4,24/5,3 0,06/0,06 - 0,17/0,33	92/112 4,1/6,15 42,9/62,5 6,7/7,1 12,9/12,9 17,9/26,97 0,92/1,84	№306
5. Компот из с/ф, витаминизированный: Сухофрукты Сахар	130/150	10/15 10/12	0,24/0,36 -	0,22/0,33 -	6,56/9,84 9,99/11,98	29,39/44,08 39,9/47,88	№376
6. Хлеб пшеничный	50/60	50/60	4,05/4,86	0,79/0,94	25,06/30,07	124,74/149,69	№147
ИТОГО:	520/640		30,49/39,04	27,79/34,3 3	91,58/116,1 7	703,86/912,74	
Уплотненный полдник							
1.Булочка домашняя: Мука Молоко Масло сливочное Дрожжи Сахар Яйцо Масло растительное	80/90	50/60 30/40 5/5 1/1 10/12 1/7/1/7 5/5	4,6/5,52 0,9/1,6 0,03/0,03 - - 1,02/1,02 -	0,8/0,9 1,2/1,3 4,13/4,13 - - 0,74/0,74 5/5	37,5/45 1,4/1,9 0,05/0,05 - 9,99/11,98 0,06/0,06 -	171/205,3 17/23,6 37,5/37,5 - 39,9/47,88 12,9/12,9 45/45	№469
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		0,52/0,6	0,52/0,6	12,74/14,7	61,1/70,5	№458
ИТОГО:	330/370		10,91/12,93	14,19/14,6 2	74,94/87,99	468,4/533,6 8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1410/1610		51,43/63,45	52,91/60,1 5	268,03/318,04	1725/2057	

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		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. 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		4/5	0,02/0,03	4/5	-	35,96/45		
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		3/3,3	0,5/0,55	22,16/24,4	94,5/103,95		№148
ИТОГО:	480/600		31,15/41,14	25,59/32,43	87,27/109,39	742,49/930,09		
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		0,52/0,6	0,52/0,6	12,74/14,7	61,1/70,5		№458
ИТОГО:	440/510		25,28/28,16	16,09/18,6	51,66/61,62	414,65/477,66		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1401/1651		86,42/101,39	69,24/80,53	179,32/217,81	1683/2008		

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		0,52/0,6	0,52/0,6	12,74/14,7	61,1/70,5		№458
ИТОГО:	410/470		10,6/12,57	18,49/21,52	73,88/89,67	515,2/614,59		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1370/1620		47.1/56.1	52,05/63,14	224.87/275.91	1553/1986		

Меню	Выход блюда	Г				Ккал.	Вит. С	
			Б	Ж	У			
ЧЕТВЕРГ— 9 день								
Завтрак								
1. Каша геркулесовая молочная:	145/150							№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 Икра морковная	40/50							№86
Морковь		40/50	0,13/0,2	0,01/0,01	0,69/1,03	3,2/4,8		
Масло растительное		5/5	-/-	2/3	-/-	17,9/26,97		
Лук		10/15	0,14/0,21	-/-	1,04/1,56	4,1/6,15		
Соус томатный		8/10	0,1/0,2	0,4/0,4	0,6/0,8	6,4/8,0		
Сахар		3/4	-/-	-/-	3,0/3,99	11,94/15,92		
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		4/5	0,02/0,03	4/5	-	35,96/45		
Пшено		10/12	1,2/1,5	0,3/0,35	6,9/8,3	33,4/40,08		
Мясо птицы		15/20	2,85/3,8	2,4/3,2	-	32,7/43,6		

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		30,81/39,32	25,33/32,62	76,24/95,04	757,32/941,5 2		
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		3,07/3,37	1,07/1,17	20,93/23,0	107,2/117,9		№147
5. Фрукт	130/150		0,52/0,6	0,52/0,6	12,74/14,7	61,1/70,5		№458
Итого:	420/490		17,11/21,4	10,11/12,21	44,53/55,49	340,7/422,48		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1421/1671		68,94/84,33	54,98/66,96	176,24/217,6 2	1592/1937		

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 картофеля с соленым огурцом	40/50							№23
Картофель		40/50	0,13/0,2	0,01/0,01	0,69/1,03	3,2/4,8		
Масло растительное		5/5	-	2/3	-	17,9/26,97		
Лук зеленый		5/5	0,07/0,07	-	0,22/0,22	1,06/1,06		
Морковь		5/10	0,11/0,22	0,03/0,05	0,38/0,76	1,89/3,79		
Огурцы соленные		20/30	0,19/0,28	0,02/0,02	0,38/0,57	2,66/3,99		

2. Суп гороховый с гренками	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		15,29/19,36	19,68/27,3	104,7/138,0	651,27/866,43		
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	14,54/17,69	61,84/78,31	465,83/581,04		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1230/1400		50,79/59,7	49,82/62,98	238,64/301,5	1597/2005		

Согласовано
Председатель родительского комитета
СП «Детский сад №10» ГБОУ СОШ №29 г.Сызрани
_____ Гаврилова С.В.
28.02.2022г.

Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ № 29 г.Сызрани
_____ М.А. Шапошникова
28.02.2022г.

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

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	51,49/59,35	53,19/63,61	255,36/304,72	1720/2138
№2	60,36/72,35	41,81/55,08	178,89/215,55	1350/1637
№3	64,11/77,41	49,83/63,78	210,85/265,93	1494/1856
№4	57,88/67,31	54,29/65,27	244,14/229,67	1481/1772
№5	60,48/74,05	57,15/68,03	199,39/247,01	1540/1914
№6	51,43/63,45	52,91/60,15	268,03/318,04	1725/2057
№7	86,42/101,39	69,24/80,53	179,32/217,81	1683/2008
№8	47,1/56,1	52,05/63,14	224,87/275,91	1553/1986
№9	68,94/84,33	54,98/66,96	176,24/217,62	1592/1937
№10	50,79/59,7	49,82/62,98	238,64/301,48	1597/2005
Итого на 1 ребёнка	59,9/71,5	53,5/64,9	217,5/260	1573/1931

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.