

Согласовано
С советом родителей
Протокол № 6 от «06» марта 2023г



Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ №5 г. Сызрани
Сорокина М.А.
Приказ № 36 от «03» 03 2023 г.

**Внесение изменений и дополнений
В Десятидневное меню
на весенне-летний период
СП «Детский сад №29»
ГБОУ СОШ №5 г. Сызрани**

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД (1 НЕДЕЛЯ)

ЗВТРАК 2-ой	Каша «Дружба» молочная 150/200 Чай с сахаром 150/180 Бутерброд с повидлом 30/20 30/20	Каша пшеничная молочная 150/200 Какао с молоком 180/180 Бутерброд с маслом 35/5 35/5	Суп рисовый молочный 150/200 Кофейный напиток с молоком 180/180 Бутерброд с сыром 20/10 25/15	Каша манная молочная 150/200 Какао с молоком 180/180 Бутерброд с маслом 35/5 35/5	Каша гречневая молочная жидкая 150/200 Кофейный напиток с молоком 180/180 Бутерброд с сыром 20/10 25/15
ЗВТРАК	Кисломолочный продукт (снежок) 100/100 Печенье 20/20	Сок фруктовый или овощной 200/200	Кисломолочный продукт (снежок) 100/100 Вафля 30/30	Кисломолочный продукт (ряженка) 100/100 Печенье 10/20	Сок фруктовый или овощной 200/200 Вафля -/30
ОБЕД	Салат из свежкл с огурцами солеными 30/50 Суп вермишелевый с яйцом 150/200 Пюре из гороха 110/130 Шницель из говядины 60/80 Компот из сухофруктов (кураги) 150/200 Хлеб пшеничный 25/30 Ржаной 35/40	Салат из редиса 40/60 Суп картофельный с фасолью 150/200 Плов из птицы 130/150 Компот из свежих ягод 150/200 Хлеб ржаной 35/40	Салат из свежих помидоров и огурцов 30/50 Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной) 150/200 Запеканка картофельная с печеню 130/150 Компот из сухофруктов (кураги) 150/200 Хлеб пшеничный 25/30 Ржаной 35/40	Овощи натуральные соленые и свежие 30/50 Борщ с капустой и картофелем 150/200 Гуляш из говядины 60/80 Каша гречневая рассыпчатая 110/130 Компот из свежих ягод 150/200 Хлеб пшеничный 25/30 Ржаной 35/40	Салат летний 40/60 Рассольник ленинградский (со сметаной) 150/200 Тефтели из говядины с рисом («Ежжик») в молочном соусе 130/20, 160/30 Компот из сухофруктов (кураги) 150/200 Хлеб пшеничный 25/30 Ржаной 35/40
УПЛОТНЕНН БИ ПОЛДНИК	Запеканка из творога с морковью (со стуженным молоком) 120/20, 150/30 Кофейный напиток с молоком 180/200 Фрукт 95/100	Тефтели из рыбы 60/80 Картофельное пюре 120/150 Чай с сахаром 150/180 Хлеб пшеничный 25/30 Фрукт 95/100	Крендель сахарный 130/150 Чай с лимоном 180/180 Фрукт 95/100	Драчена 150/180 Кисель из плодов или ягод свежих 180/200 Фрукт 95/100	Биточки манные, рисовые (с повидлом) 130/20, 160/30 Напиток из плодов шиповника 180/200 Фрукт 95/100

2

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД (2 НЕДЕЛЯ)

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
ЗАВТРАК	Каша рисовая вязкая, молоко 150/200 Чай с сахаром 180/180 Бутерброд с маслом 35/5 35/5	Каша рисовая вязкая с сахаром 150/200 Кофейный напиток с молоком 180/180 Бутерброд с сыром 20/10 25/15	Каша ячневая вязкая с сахаром и маслом 150/200 Какао с молоком 150/180 Бутерброд с повидлом 30/20 30/20	Каша молочная кукурузная (жидкая) 150/200 Кофейный напиток с молоком 180/180 Бутерброд с маслом 35/5 35/5	Суп молочный с макаронными изделиями 150/200 Какао с молоком 180/180 Бутерброд с сыром 20/10 25/15
2-ой ЗАВТРАК	Сок фруктовый или овощной 200/200 Печенье 10/20	Кисломолочный продукт (ряженка) 100/100 Вафля 30/30	Сок фруктовый или овощной 200/200	Кисломолочный продукт (снежок) 100/100 Вафля -/30	Сок фруктовый или овощной 200/200 Печенье 20/20
ОБЕД	Салат из зеленого горошка (кукурузы) с луком репчатым 30/50 Суп с рыбными консервами 150/200 Печень говяжья по-строгановски 60/80 Макаронные отварные 110/130 Компот из сухофруктов (кураги) 150/200 Хлеб пшеничный 25/30 Ржаной 35/40	Салат из свежих огурцов 40/50 Суп картофельный с клецками 150/200 Капуста тушеная с куриным мясом 150/180 Компот из сухофруктов (кураги) 150/200 Хлеб ржаной 35/40	Салат из свеклы 40/50 Суп картофельный (с гречками) 150/200 Жаркое по -домашнему 150/180 Компот из сухофруктов (кураги) 150/200 Хлеб ржаной 35/40	Овощи натуральные соленные и свежие 30/50 Суп картофельный с горохом 150/200 Голубцы ленивые «Вкусные» (в сметано-томатном соусе) 82/82 Рис отварной с овощами 110/130 Компот из свежих ягод 150/200 Хлеб пшеничный 25/30 Ржаной 35/40	Салат из свежих помидоров с луком 40/50 Свекольник (Борщ с картофелем) 150/200 Котлеты «Сочные» 62/62 Пюре картофельное 120/150 Компот из сухофруктов (кураги) 150/200 Хлеб пшеничный 25/30 Ржаной 35/40
УПОЛДЕННЫЙ ПОЛДНИК	Ватрушка с повидлом 130/150 Какао с молоком 180/200 Фрукт 95/100	Рыба, тушенная с овощами 150/180 Чай с лимоном 180/180 Хлеб пшеничный 25/30 Фрукт 95/100	Сырники (со стуженным молоком) 120/30, 150/30 Фрукт 95/100 Чай с сахаром 180/200	Омлет натуральный 150/180 Кисель из плодов или ягод свежих 180/200 Фрукт 95/100	Булочка с присыпкой 130/150 Напиток из плодов шиповника 180/200 Фрукт 95/100

данные для теплого времени года
 сортовой категории: ясли|сад

	Выход блюда				Пищевые вещества (г)								Энергетическая ценность (ккал)			
	ясли		сад		белки		Жиры		Углеводы		ясли		сад		ясли	сад
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад				
0001	1445	1760	62,62	77,79	56,27	68,35	214,69	260,87	1627,81	2006,78						
0002	1525	1810	45,61	55,07	44,15	53,11	184,83	216,64	1387,14	1651,79						
0003	1415	1650	44,6	51,9	53,37	62,15	231	269,77	1622,15	1896,32						
0004	1465	1750	49,11	59,73	60,74	76,79	172	206,8	1512,72	1832,89						
0005	1535	1860	43,74	55,55	43,42	64,45	206,12	264,22	1381,93	1860,56						
0006	1545	1820	53,08	64,83	52,39	64,21	209,77	245,02	1609,09	1934						
0007	1465	1710	46,82	55,54	48,22	55,49	232,76	276,12	1391,56	1631,94						
0008	1500	1780	54,92	66,1	41,65	49,45	197,35	234,82	1399,83	1664,66						
0009	1477	1762	45,73	53,78	55,81	72,88	166,42	213,32	1359,12	1734,96						
0010	1567	1832	39,7	45,58	44,25	52,3	228,35	265,29	1435,2	1723,39						
итого за весь период	14939	17734	485,93	585,87	500,27	619,18	2043,29	2452,87	14726,55	17937,29						
дополнительные значения за период	1494	1773	48,6	58,6	50	61,9	204,3	245,3	1473	1794						

Итого за квартал
Итого за полугодие
Итого за 9 месяцев
Итого за 9 месяцев

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)						№ рецептуры		
			Белки		Жиры		Углеводы		Ясли		Слад		Ясли			Слад	
	ясли	слад	ясли	слад	ясли	слад	ясли	слад	ясли	слад	ясли	слад	ясли	слад		ясли	слад
Каша молочная кукурузная (жидкая)	150	200	3,75	5	3	4	18,15	24,2	114	152	185						
Кофейный напиток с молоком	180	180	2,85	2,85	2,41	2,41	12,75	12,75	91	91	414						
Бутерброд с маслом	40	40	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136	1						
Итого	370	420	9,05	10,3	12,96	13,96	45,52	51,57	341	379							
Мякоть	0	30	0	1,12	0	9,15	0	18,75	0	162,75	10.10.1.1.393						
кисломолочный продукт (сметана)	100	100	2,9	2,9	3,2	3,2	4	4	50	50	251						
Итого	100	130	2,9	4,02	3,2	12,35	4	22,75	50	212,75							
Итого за квартал	470	550	11,95	14,32	16,16	26,31	49,52	74,32	391	591,75							
Омлет натуральный соевые и свежие	30	50	0,24	0,4	0,03	0,05	0,75	1,25	4,2	7	70						
суп картофельный с горохом	150	200	5,01	6,68	3,45	4,6	12,21	16,28	99,8	133,14	54-8с-2020						
Голубцы ленивые "Вкусные"	82	82	7,98	7,98	6,4	6,4	4,7	4,7	110,2	110,2	0						
полуфабрикат (в сметанно - томатном соусе)	110	130	2,4	2,8	3,6	4,2	22,8	26,9	134,7	159,1	14						
Рис отварной с овощами	150	200	0,22	0,3	0,09	0,12	16,61	22,15	68,1	90,8	393						
Компот из свежих ягод	25	30	1,96	2,36	0,25	0,3	12	14,48	57,5	69	415						
Хлеб пшеничный	35	40	2,27	2,6	0,43	0,5	11,3	13	59,1	67,6	415						
Хлеб ржаной	582	732	20,08	23,12	14,25	16,17	80,37	98,76	533,6	636,84							
Итого	150	180	13,2	15,8	23,4	30,4	2,5	3	293	351,6	229						
Омлет натуральный	180	200	0,12	0,14	0	0	24,72	27,44	99,72	110,77	378						
Кисель из плохов или ягод свежих	95	100	0,38	0,4	0	0	9,31	9,8	41,8	44	368						
Фрукт	425	480	13,7	16,34	25,4	30,4	36,53	40,24	434,52	506,37							
Итого	1477	1762	45,73	53,78	55,81	72,88	166,42	213,32	1359,12	1734,96							
Итого за четвертый день			42	54	47	60	203	261	1400	1800							

Пронумеровано, прошнуровано,
скреплено печатью 6
(шесть) листов

Директор ГБОУ СОШ №5
Сорокина М.А. Сорокина

