

СОГЛАСОВАНО:

Председатель родительского комитета

К.Н. Глазова

«А» марта 2022г.

Приложение № 1

к приказу ГБОУ СОШ № 9 г.Сызрани

от 01.03. 2022 г. № 89/1 -ОД



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СОШ № 9 г.Сызрани

Л.В. Просвирнина

«01» марта 2022г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах

для детей до 3-х лет и детей с 3-х до 7 лет с 12-часовым режимом

работы структурного подразделения

«Детский сад №16» ГБОУ СОШ № 9 г.Сызрани

(весна)

Гречка		36/42	3,4/4,0	0,9/1,04	23,8/26,7	115,1/121,6		
Масло сливочное		3/4	0,01/0,02	2,4/3,3	0,02/0,03	22,4/29,9		
5. Сок фруктовый	150/180	150/180	0,3/0,5	-/-	0,75/0,8	57,0/60,8		№399
6. Хлеб пшеничный:	27/36	27/36	2,0/2,7	0,65/0,86	1,43/1,9	68,6/91,4		
7. Хлеб ржаной:	40\50	40\50	1,9\2,3	0,28\0,35	19,9\24,9	85,6\107,0		
ИТОГО:	577/726		25,6/32,5	22,9/28,3	80,7/97,0	719,6/889,4		
<u>Уплотненный полдник</u>								
1. Ватрушка с повидлом:	150/150							№466
Мука пшеничная		50/60	2,1/5,6	0,49/0,49	35,1/38,4	123,5/139,0		
Яйцо		1/6/1/6	1,2/1,2	1,15/1,15	0,07/0,07	14,7/14,7		
Молоко		30/40	0,8/0,1	0,96/1,28	1,3/1,6	13,4/17,6		
Дрожжи		1/1	0,1/0,1	0,02/0,02	-/-	0,7/0,7		
Сахар		5/7	-/-	-/-	4,9/6,9	17,9/20,5		
Масло растительное		2/3	-/-	1,9/2,97	-/-	16,9/24,9		
Повидло		25/30	0,1/0,1	-/-	9,0/11,0	35,5/41,0		
Масло сливочное		2/3	0,01/0,02	2,4/3,3	0,02/0,03	22,4/29,9		
2. Какао с молоком:	150/200							№397
Какао		2/3	0,4/0,7	0,3/0,45	0,2/0,3	5,8/6,7		
Молоко		120/130	3,3/2,6	3,7/4,16	4,9/5,3	40,8/55,7		
Сахар		10/12	-/-	-/-	9,9/11,9	37,9/45,5		
3. Фрукт ЯБЛОКО	100/100	100/100	0,2/0,3	0,17/0,17	11,4/14,8	42,0/52,4		
ИТОГО:	400/450		8,2/10,7	11,09/13,9	76,7/90,2	371,5/448,6		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1429/1706		41,4/52,6	48,2/59,9	218,0/278,2	1454/1800		

Меню	Выход блюда	Г				Кал.	Вит. С	
			Б	Ж	У			
ВТОРНИК — 2 день								
Завтрак								
1. Омлет:	140/150							№215
Яйцо		1/1	6,3/6,3	6,9/6,9	1,08/1,63	94,2/141,3		
Молоко		70/80	1,9/2,2	2,24/2,56	3,87/4,28	41,3/47,2		
Масло сливочное		3/4	0,01/0,02	2,47/3,3	0,27/0,36	22,4/29,9		
2. Кофейный напиток с молоком:	170/200							№395
Кофейный напиток		1,25/1,5	0,18/0,22	0,03/0,04	-/-	1,1/1,3		
Сахар		10/10	-/-	-/-	9,9/9,9	37,9/37,9		
Молоко		120/130	3,3/3,6	3,8/4,16	4,9/5,3	72,8/76,7		
3. Батон с сыром:	40/55							№3
Батон		30/40	2,3/3,0	0,7/1,7	15,6/20,4	76,2/106,6		
Сыр		10/15	2,3/3,4	3,0/4,5	-/-	37,1/45,6		
ИТОГО:	350/405		16,3/18,7	19,05/26,3	35,6/41,3	383,0/439,4		
II Завтрак								
1. Кисломолочный продукт СНЕЖОК	100/100	100/100	2,8/2,8	3,2/3,2	4,4/4,4	58,0/58,0		№401
2. Печенье	10/10	10/10	0,32/0,32	0,28/0,28	8,0/8,0	29,2/29,2		
ИТОГО:	110/110		3,12/3,12	3,48/3,48	12,4/12,4	87,2/87,2		
Обед								
1. Салат из огурца соленого и репчатого лука	40/50							№19
Лук репчатый		40\50	0,6/0,8	-/-	3,72/4,65	16,4/20,5		
Масло растительное		2\3	-/-	1,98/2,97	-/-	17,98/26,97		
Огурец соленый		10\20	0,07/0,1	-/-	0,18/0,36	2,0/2,4		
2. Суп картофельный на кур/б, с клецками:	150/200							№85
Картофель		80/100	1,6/2,0	0,08/0,1	15,7/19,7	66,4/83,0		
Лук репчатый		15/20	0,37/0,51	-/-	0,91/1,2	6,45/8,6		
Морковь		15/20	0,19/0,26	-/-	0,94/1,26	4,3/5,8		
Масло растительное		2/3	-/-	1,98/2,97	-/-	18,0/26,97		
Масло сливочное		2/3	0,012/0,018	1,65/2,47	0,018/0,027	14,96/22,44		
Соль		3/5	-/-	-/-	-/-	-/-		
КЛЕЦКИ:	10/15							
Мука		20/30	2,06/3,09	0,18/0,27	14,84/22,26	65,4/98,1		
Яйцо		1/10	0,76/0,76	0,69/0,69	0,042/0,042	9,42/9,42		
Молоко		10/20	0,28/0,56	0,32/0,64	0,41/0,82	5,9/11,8		
3. Кнели куриные с рисом:	150/160							№312
Куры		80/90	7,3/8,4	3,5/4,5	0,2/0,3	66,0/72,5		
Рис		15/25	0,2/0,3	0,03/0,05	2,6/4,3	11,8/19,75		
Молоко		30/40	0,8/1,2	0,9/1,3	1,2/1,6			

Масло сливочное		2/3	0,01/0,01	1,6/3,5	0,01/0,02	17,7/23,6		
Лук репчатый		10/15	0,1/0,2	-/-	0,9/1,4	14,9/22,4		
Яйцо		1/4/1/4	1,1/1,1	1,7/1,7	0,1/0,1	4,1/6,15 23,5/23,5		
4. Компот из с/ф + вит С:	160/180							№376
Сухофрукты		9/14	0,4/0,6	-/-	5,9/8,2	24,5/38,0		
Сахар		10/12	-/-	-/-	9,9/10,9	37,9/45,5		
5. Хлеб пшеничный:	27/36	27/36	2,0/2,7	0,6/0,86	1,4/1,9	68,6/91,4		
6. Хлеб ржаной:	40\50	40\50	1,9\2,3	0,2\0,35	19,9\24,9	85,6\107,0		
ИТОГО:	577/691		19,7/24,9	15,41/22,37	78,87/105,1	581,85/765,8		
<u>Уплотненный полдник</u>								
1. Рыбное суфле:	130/150							№268
Рыба		90/100	18,9/21,0	6,3/7,0	-/-	132,3/147,0		
Масло растительное		3/4	-/-	2,97/3,96	-/-	26,97/35,96		
Лук репчатый		20/25	0,32/0,4	-/-	1,86/2,32	8,2/10,25		
Морковь		20/25	0,26/0,32	0,02/0,02	1,26/1,57	5,8/7,25		
Молоко		20/30	0,56/0,84	0,64/0,96	0,82/1,23	11,8/17,7		
Яйцо		1/10, 1/10	1,27	1,15	00,7	15,7		
Хлеб пшеничный		10/10	0,77	0,24	5,4	25,4		
2. Чай с лимоном:	150/200							№393
Чай		1,25/1,5	-/-	-/-	-/-	0,01/0,01		
Лимон		10/12	-/-	-/-	6,9/10,9	35,9/45,5		
Сахар		9/10	-/-	-/-	8,9/9,9	34,1/37,9		
3. Хлеб пшеничный	30\40	30\40	2,31\3,08	0,72\0,96	16,02\21,36	76,2\101,6		
4. Фрукт БАНАН	100/100	100/100	0,2/0,2	0,17/0,17	10,4/10,4	42,0/42,0		
ИТОГО:	410/490		24,6/27,8	12,2/14,3	51,6/63,16	414,3/486,2		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1447/1696		63,71/74,6	50,15/66,43	178,47/221,9	1466/1777		

Меню	Выход блюда	Г				Кал.	Вит. С	
			Б	Ж	У			
СРЕДА- 3 день								
Завтрак								
1. Каша геркулес молочная:	150/160							№168
Геркулес		18/23	0,5/0,7	0,14/0,18	3,09/3,95	16,6/21,16		
Молоко		120/130	3,36/3,64	3,84/4,16	4,92/5,33	70,8/76,7		
Масло сливочное		3/4	0,018/0,024	2,47/3,3	0,027/0,036	22,4/29,9		
Сахар		3/4	-/-	-/-	2,97/3,96	11,37/15,16		
2. Кофейный напиток с молоком:	170/200							№395
Кофейный напиток		1,25/1,5	0,1/0,2	0,03/0,04	-/-	1,1/1,3		
Сахар		10/10	-/-	-/-	9,9/9,9	37,9/37,9		
Молоко		120/130	3,2/3,6	3,84/4,16	4,92/5,33	62,8/72,7		
3. Бутерброд с повидлом:	38/52							№2
Батон		30/40	2,3/3,0	0,72/0,96	16,02/21,4	66,2/81,6		
Повидло		8/12	0,1/0,3	0,17/0,28	4,8/9,0	5,8/9,3		
ИТОГО:	358/412		9,6/11,5	11,2/13,1	46,6/58,9	295,0/345,2		
II Завтрак								
1. Кисломолочный продукт ЙОГУРТ	100/100	100/100	2,8/2,8	3,2/3,2	4,4/4,4	58,0/58,0		№401
ИТОГО:	100/100		2,8/2,8	3,2/3,2	4,4/4,4	58,0/58,0		
Обед								
1. Салат из свеклы:	30/50							№33
Свекла		40/57	0,6/0,85	-/-	4,2/6,25	17,4/23,0		
Масло растительное		2/3	-/-	1,9/1,9	-/-	17,9/26,97		
2. Суп гороховый на м/бульоне:	150/180							№ 81
Картофель		80/100	1,8/2,5	-/-	4,9/6,1	34,4/43,0		
Лук репчатый		10/15	0,2/0,3	-/-	0,61/0,91	4,3/6,4		
Морковь		10/15	0,13/0,1	0,01/0,015	0,63/0,94	2,9/4,3		
Масло растительное		2/3	-/-	1,98/2,9	-/-	17,9/26,9		
Масло сливочное		2/3	0,01/0,02	2,4/3,3	0,02/0,03	22,4/29,9		
Соль		3/5	-/-	-/-	-/-	-/-		
Горох		15/20	1,5/2,0	0,4/0,5	10,5/14,0	41,0/58,0		
3. Картофельная запеканка с мясом:	140/160							№ 291
Картофель		100/130	2,0/2,6	0,1/0,13	19,7/25,6	73,0/107,9		
Мясо		70/80	8,2/10,1	8,7/9,9	-/-	100,9/119,6		
Лук репчатый		10/15	0,2/0,3	-/-	0,6/0,9	4,3/6,4		
Масло растительное		2/3	-/-	1,9/2,9	-/-	17,9/26,9		
Масло сливочное		2/3	0,01/0,01	1,65/2,47	0,01/0,02	14,9/22,4		

Яйцо		1/6, 1/6	0,84\1,12	0,96\1,28	1,23\1,64	17,7\23,6		
4. Сок фруктовый:	150/180	150/180	12,6\14,3	-/-	0,7\0,85	43,2\64,6		№399
5. Хлеб пшеничный:	27/36	27/36	2,08\2,7	0,65\0,86	1,43\2,9	68,6\91,4		
6. Хлеб ржаной:	40\50	40\50	1,9\2,3	0,28\0,35	19,92\24,9	85,6\107,0		
ИТОГО:	537/656		32,07/39,2	19,32/26,5	64,45/85,04	584,3/783,97		
<u>Уплотненный полдник</u>								
1. Пудинг из творога с рисом:	150/170							№236
Творог		60/80	8,4\11,2	10,8\14,4	0,78\1,04	135,6\180,8		
Рис		7/14	0,1\0,21	0,014\0,028	1,21\2,42	5,53\11,06		
Сахар		5/10	-/-	-/-	4,95\9,9	18,95\37,9		
Яйцо		1/10\1/7	0,76\1,08	0,69\0,98	0,042\0,06	9,42\13,45		
Масло сливочное		1/3	0,006\0,018	0,825\2,47	0,009\0,027	7,48\22,44		
Сметана		2/3	0,056\0,084	0,4\0,6	0,064\0,096	4,12\6,2		
2. Соус из киселя:	30/40							№ 378
Кисель		15/20	0,3\0,4	0,015\0,2	2,9\3,9	12,45\16,6		
Сахар		10/10	-/-	-/-	9,9\9,9	37,9\37,9		
3. Какао с молоком:	170/180							№397
Какао		2/3	0,04\0,07	0,3\0,45	0,2\0,3	5,8\8,7		
Молоко		120/130	3,2\3,3	3,84\4,16	4,92\5,53	70,8\76,7		
Сахар		10/12	-/-	-/-	9,9\11,9	37,9\45,5		
4. Фрукт ЯБЛОКО	130/130	130/130	1,9\1,9	0,13\0,13	28,3\28,3	115,7\115,7		
ИТОГО:	475/520		14,7\18,26	17,0\23,4	63,17\73,3	461,6\572,9		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1475/1688		58,37\72,21	49,72\65,0	177,31\220,04	1382/1737		

Меню	Выход блюда	Г				Кал.	Вит. С	
			Б	Ж	У			
ЧЕТВЕРГ — 4 день								
Завтрак								
1. Каша пшеничная с молоком:	140/150							№168
Пшеничная крупа		18/23	0,5/0,6	0,1/0,18	3,09/4,95	14,6/21,1		
Молоко		120/130	3,3/3,6	3,2/4,1	4,92/5,33	60,8/76,7		
Масло сливочное		3/4	0,01/0,02	2,4/3,3	0,027/0,036	22,4/27,9		
Сахар		3/4	-/-	-/-	2,97/3,96	11,4/15,16		
2. Кофейный напиток с молоком:	170/200							№395
Кофейный напиток		1,2/1,5	0,1/0,2	0,03/0,04	-/-	1,1/1,38		
Сахар		10/10	-/-	-/-	9,9/9,9	37,9/37,9		
Молоко		120/130	3,3/3,6	3,8/4,1	4,92/5,33	62,8/66,7		
3. Батон с сыром:	40/55							№3
Батон		30/40	2,3/3,0	0,7/0,9	16,6/21,4	76,2/91,6		
Сыр		10/15	1,8/3,7	2,6/3,8	-/-	39,5/49,4		
ИТОГО:	350/405		11,3/14,7	12,8/16,4	42,4/50,9	326,7/387,8		
II Завтрак								
1. Кисломолочный продукт РЯЖЕНКА	100/100	100/100	2,8/2,8	3,2/3,2	4,4/4,4	58,0/58,0		№ 401
2. Пряник	20/20	20/20	0,64/0,64	0,56/0,56	16,0/16,0	58,4/58,4		
ИТОГО:	120/120		3,4/3,4	3,7/3,7	20,4/20,4	116,4/116,4		
Обед								
1. Морковная икра:	40/50							№54
Морковь		40/50	0,03/0,05	0,4/0,5	2,52/3,15	11,6/14,5		
Лук		10/15	0,02/0,07	-/-	0,61/1,91	4,3/6,45		
Томатная паста		3/3	0,06/0,07	-/-	0,84/2,05	3,7/4,6		
Масло растительное		5/5	-/-	4,95/4,95	-/-	44,95/44,95		
2. Суп картофельный с крупой на кур/бульоне	150/200							№80
Картофель		80/100	1,6/2,0	0,08/0,1	13,7/16,7	56,4/89,0		
Лук репчатый		10/15	0,2/0,3	-/-	0,6/0,9	4,3/6,4		
Морковь		10/15	0,1/0,1	0,01/0,01	0,6/0,9	2,9/4,3		
Масло растительное		2/3	-/-	1,9/2,7	-/-	16,9/31,0		
Масло сливочное		2/3	0,01/0,02	2,3/3,1	0,02/0,03	12,4/14,6		
Крупа (пшено)		10/12	0,3/0,3	0,08/0,09	1,7/2,0	9,2/11,0		
Соль		3/5	-/-	-/-	-/-	-/-		
3. Макароны отварные	110/130							№205
Макароны		40/50	4,1/5,2	0,4/0,5	19,9/34,4	104,8/128,5		
Масло сливочное		5/5	0,03/0,03	3,1/3,1	0,04/0,04	37,4/37,4		
4. Куры тушёные с овощами	50/70							№ 302
Куры		50/70	6,4/8,6	3,4/4,16	0,3/1,4	62,5/85,5		

Мука		2/3	0,2/0,3	0,01/0,02	1,4/2,2	6,5/7,8		
Томатная паста		2/3	0,01/0,02	-/-	0,08/0,1	0,3/0,5		
Масло растительное		2/3	-/-	1,9/2,9	-/-	18,0/21,0		
Масло сливочное		2/3	0,05/0,07	-/-	0,1/0,1	0,8/2,4		
Лук		15/20	0,2/0,3	-/-	1,3/1,8	6,1/7,2		
Морковь		15/20	0,1/0,2	0,01/0,02	0,9/1,2	4,3/5,2		
5. Компот из с/ф + вит С:	150/180							№376
Сухофрукты		9/14	0,4/0,7	-/-	5,9/15,11	14,5/16,0		
Сахар		10/12	-/-	-/-	9,9/10,9	37,9/40,5		
6. Хлеб пшеничный:	27/36	27/36	2,0/2,7	0,6/0,8	1,4/1,9	68,6/81,4		
7. Хлеб ржаной:	40\50	40\50	1,9\2,3	0,2\0,3	19,9\24,9	85,6\97,0		
ИТОГО:	567/716		17,71/23,33	19,34/23,25	81,71/121,69	613,95/757,2		
Уплотненный полдник								
1. Пирожок с рыбой, рисом:	150/150							№256
Яйцо		1/8/1/8	0,9/0,9	0,8/0,8	0,05/0,05	11,7/11,7		
Мука		50/60	4,1/6,1	0,4/0,5	31,8/44,5	113,5/128,2		
Сахар		2/3	-/-	-/-	1,9/2,9	7,5/21,3		
Молоко		30/40	0,8/1,1	0,9/1,2	1,2/2,6	17,7/33,6		
Масло сливочное		2/3	0,01/0,02	2,4/3,3	0,02/0,03	22,4/39,9		
Масло растительное		5/5	-/-	4,9	-/-	24,9		
Дрожжи		1/1	0,1	0,02	-/-	0,75		
Лук репчатый		10/12	0,2/0,3	-/-	0,6/0,9	4,3/6,5		
Рыба		60\80	11,8/13,0	5,6/7,0	-/-	107,6/137,8		
Рис		5/7	0,07/0,1	0,01/0,01	0,8/1,2	3,9/6,5		
2. Чай:	150/200							№392
Чай		1,25/1,5	-/-	-/-	-/-	0,01/0,01		
Сахар		10/12	-/-	-/-	9,9/11,9	37,9/45,5		
3. Фрукт ЯБЛОКО	100/100	100/100	0,2/0,3	0,1/0,1	11,4/14,8	42,0/42,4		
ИТОГО:	400/450		18,1/21,6	15,1/17,8	57,7/68,8	394,1/499,0		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1437/1691		50,51/63,03	50,9/61,15	202,21/261,79	1451/1760		

Мясо		70/80	13,2/15,12	6,6/7,9	-/-	93,17/149,6		
Лук репчатый		10/15	0,1/0,24	-/-	0,93/2,4	4,1/6,15		
Мука		2/3	0,2/0,3	0,01/0,02	1,48/3,22	6,5/9,81		
Батон		5/7	0,3/0,54	0,1/0,1	2,67/5,74	10,7/17,8		
Яйцо		1/8/1/8	0,9/0,9	0,8/0,8	0,05/1,05	1,7/11,77		
Масло растительное		2/3	-/-	1,9/2,9	-/-	18,0/26,97		
Томатная паста		2/3	0,01/0,021	-/-	0,8/1,12	0,3/0,57		
4. Гороховое пюре:	110/130							№314
Горох		55/65	5,2/6,24	1,3/1,5	39,6/45,12	1,10/2,04		
Масло сливочное		4/6	0,03/0,03	2,1/3,1	0,45/0,45	27,4/37,4		
5. Компот из с/ф + вит С:	150/180							№376
Сухофрукты		9/14	0,4/0,72	-/-	5,93/11,22	24,5/38,08		
Сахар		10/12	-/-	-/-	9,9/12,9	37,9/45,5		
6. Хлеб пшеничный:	27/36	27/36	2,0/2,77	0,6/0,8	1,43/2,9	58,6/91,4		
7. Хлеб ржаной:	40\50	40\50	1,9\2,35	0,2\0,3	19,92\25,9	75,6\107,0		
ИТОГО:	562/696		32,55/41,28	22,58/30,13	94,75/130,0	539,0/790,15		
Уплотненный полдник								
1..Лакомка творожная	120/170							№237
Яйцо		1/4/1/4	0,9/0,9	1,7/1,7	0,1/0,1	23,5/23,5		
Сахар		10/15	-/-	-/-	10,9/14,8	37,9/56,85		
Мука		15/20	1,54/2,06	0,13/0,18	11,13/14,84	49,05/65,4		
Масло сливочное		6/8	0,04/0,05	4,95/6,6	0,05/0,07	44,88/59,84		
Масло растительное		2/3	-/-	0,98/2,97	-/-	17,98/26,97		
Манная крупа		5/7	0,12/0,17	0,015/0,021	0,82/1,15	3,85/5,4		
Творог		80/100	11,2/14,0	14,4/18,0	1,04/1,3	180,8/226,0		
2. Кисло-молочный продукт "СНЕЖОК"	150/190	150/190	1,2/2,3	4,8/6,08	6,6/8,3	87,0/110,2		№401
3. Фрукт ЯБЛОКО	100/100	100/100	0,26/0,38	0,17/0,17	11,41/14,8	42,0/42,4		
ИТОГО:	370/460		15,26/19,8	27,1/35,7	42,2/55,3	486,9/616,5		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1384/1666		58,82/73,88	66,7/87,01	200,25/260,1	1508/1996		

Меню	Выход блюда	Г				Кал.	Вит. С	
			Б	Ж	У			
ПОНЕДЕЛЬНИК — 6 день								
Завтрак								
1. Каша гречневая с маслом, сахаром:	140/170							№205
Гречневая крупа		40/50	1,8/2,1	0,64/0,8	12,96/13,8	64,8/68,5		
Масло сливочное		5/5	0,03/0,03	4,12/4,12	3,45/3,45	37,4/37,4		
Сахар		3/4	-/-	-/-	2,97/3,96	11,37/15,16		
2. Кофейный напиток:	170/200							№395
Кофейный напиток		1,25/1,5	0,1/0,2	0,036/0,045	-/-	1,104/1,38		
Сахар		10/10	-/-	-/-	9,9/9,9	37,9/37,9		
3. Батон с маслом:	37/50							№1
Батон		30/40	1,3/2,08	0,82/0,96	17,02/21,4	76,2/101,6		
Масло сливочное		7/10	0,04/0,06	6,77/8,25	1,863/2,89	52,4/74,8		
ИТОГО:	347/420		3,2/4,47	12,4/14,1	48,2/55,4	281,1/336,7		
II Завтрак								
1. Кисло-молочный продукт "СНЕЖОК"	100/100	100/100	2,8/2,8	3,2/3,2	4,4/4,4	58,0/58,0		
2. Вафли	0/20	0/20	0/1,64	0/3,96	0/10,62	0/85,0		
ИТОГО:	100/120		2,8/4,44	3,2/7,16	4,4/15,0	58,0/143,0		
Обед								
1. Салат из свеклы	30/50							№33,1
Свёкла		40/50	0,06/0,08	-/-	4,2/5,25	18,4/23,0		
Масло растительное		5/5	-/-	4,95/4,9	-/-	44,95/44,95		
2. Суп картофельный с крупой на м/к бульоне	150/180							№80
Картофель		80/100	1,4/1,5	0,08/0,1	15,76/20,7	84,4/103,0		
Лук репчатый		10/15	0,2/0,3	-/-	0,61/0,91	4,3/6,45		
Морковь		10/15	0,1/0,1	0,01/0,01	0,63/0,94	2,97/4,3		
Масло растительное		2/3	-/-	1,98/2,97	-/-	18,9/27,9		
Масло сливочное		2/3	0,01/0,01	1,65/2,47	0,018/0,027	14,9/24,4		
Крупа (пшено)		10/12	0,3/0,3	0,08/0,09	3,72/4,86	20,2/22,04		
Соль		3/5	-/-	-/-	-/-	-/-		
Мясо		20\30	3,8\5,7	2,5\3,72	-/-	37,4\56,1		
3. Картофельное пюре	110/130							№322
Картофель		120/140	2,4/2,8	0,48/0,56	19,6/22,8	92,4/107,8		
Молоко		30/40	0,87/1,16	0,96/1,28	1,41/1,88	17,7/23,6		
Масло сливочное		2/3	0,01/0,01	1,65/2,47	0,016/0,024	14,9/22,4		
4 Суфле из печени со сметанным соусом	50/70							
Печень		60/80	10,7/14,3	2,22/2,96	3,18/4,24	76,2/101,6		
Рис		10/10	0,22/0,22	0,05/0,05	2,49/2,49	11,6/11,6		
Лук репчатый		10/10	0,2/0,2	-/-	0,61/0,61	4,3/4,3		

Молоко		40/50	0,1/1,4	1,28/1,6	2,76/5,2	23,2/39,0		
Мука пшеничная		7/10	0,07/1,0	0,09/0,13	7,1/19,3	23,0/42,9		
Масло сливочное		2/3	0,01/0,01	1,65/2,47	0,18/1,07	14,9/22,4		
4. Сок фруктовый:	150/180	150/180	12,6/14,3	-/-	19,7/20,8	53,2/60,8		
5. Хлеб пшеничный:	27/36	27/36	1,5/2,7	0,65/0,86	1,43/1,99	68,6/91,4		
6. Хлеб ржаной:	40/50	40/50	1,66/2,35	0,28/0,35	19,92/24,9	85,6/107,0		
ИТОГО:	537/631		27,65/36,45	15,89/21,99	105,82/138,25	619,85/775,54		
<u>Уплотненный полдник</u>								
1. Пирожок с капустой с яйцом:	150/150							
Мука пшеничная		50/60	4,1/4,6	0,4/0,5	27,1/40,8	143,5/189,8		
Яйцо в тесто		1/6/1/6	1,2/1,2	1,1/1,1	0,07/0,07	15,7/15,7		
Дрожжи		1/1	0,1/0,1	0,02/0,02	-/-	0,75/0,75		
Капуста		60/75	1,1/1,4	-/-	3,4/4,2	18,6/22,3		
Молоко		30/40	0,8/1,1	0,9/1,3	1,2/1,6	17,7/23,6		
Сахар		5/6	-/-	-/-	4,9/5,9	18,9/22,7		
Лук репчатый		10/12	0,2/0,3	-/-	0,61/0,9	4,3/6,4		
Масло растительное		5/5	-/-	4,9/4,9	-/-	40,9/40,9		
Масло сливочное		2/3	0,01/0,02	1,9/3,3	0,02/0,03	22,4/27,9		
Яйцо в начинку		1/4/1/4	1,9/1,9	1,7/1,72	0,1/0,1	23,5/23,5		
2. Чай с лимоном:	150/200							№392
Чай		1,25/1,5	-/-	-/-	-/-	0,01/0,01		
Лимон		10/12	-/-	-/-	16,9/18,9	35,9/45,5		
Сахар		9/10	-/-	-/-	8,9/9,9	34,1/37,9		
3. Фрукт ГРУША	100/100	100/100	0,2/0,3	0,1/0,17	12,41/16,8	52,0/62,4		
ИТОГО:	400/450		8,6/10,9	11,0/13,0	75,6/99,2	428,3/519,4		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1407/1606		52,03/65,66	43,15/56,35	247,05/310,81	1603/1903		

Меню	Выход блюда	Г				Кал.	Вит. С	
			Б	Ж	У			
СРЕДА - 8 день								
Завтрак								
1. Каша манная молочная:	145/160							№168
Крупа манная		15/18	0,37/0,45	0,04/0,05	2,46/3,95	11,5/13,8		
Молоко		120/130	2,36/2,64	2,84/3,16	4,92/5,33	60,8/66,7		
Масло сливочное		3/4	0,01/0,02	2,47/3,3	0,027/0,036	22,4/28,9		
Сахар		3/4	-/-	-/-	2,97/3,96	11,4/15,1		
2. Какао с молоком:	170/200							№395
Какао порошок		2/3	0,48/0,72	0,3/0,45	0,2/0,3	5,8/7,6		
Сахар		10/10	-/-	-/-	9,9/9,9	37,9/37,9		
Молоко		120/130	2,36/2,64	2,84/3,16	4,92/6,33	60,8/66,7		
3. Бутерброд с повидлом:	36/50							№5
Батон		30/40	2,3/3,0	0,72/0,96	16,02/21,4	70,2/90,6		
Повидло		6/10	0,1/0,3	0,17/0,28	4,8/9,0	6,84/10,3		
ИТОГО:	351/410		7,98/9,77	9,38/11,36	45,2/60,2	287,6/337,6		
II Завтрак								
1. Сок фруктовый	100/100	100/100	1,12/1,26	-/-	20,8/23,4	81,0/91,8		№399
ИТОГО:	100/100		1,12/1,26	-/-	20,8/23,4	81,0/91,8		
Обед								
1. Салат "Чиполлино":	35\50							
Лук репчатый		40\50	0,6\0,8	-/-	53,2\69,0	9,92\12,4		
Масло растительное		3\4	-/-	2,9\3,9	-/-	18,0\24,0		
Томатная паста		2\3	0,07\0,08	-/-	0,1\0,2	2,4\3,3		
2. Борщ с капустой с картофелем на м/к. бульоне со сметаной	150/180							№66
Картофель		80/100	0,81/2,0	0,08/0,1	17,7/21,07	66,4/83,0		
Лук репчатый		10/15	0,2/0,3	-/-	0,61/1,91	4,3/6,45		
Морковь		10/15	0,01/0,1	0,01/0,01	0,63/1,94	2,9/4,3		
Капуста		40/50	0,07/0,09	-/-	2,28/3,85	12,4/15,5		
Масло растительное		2/3	-/-	1,98/2,97	-/-	17,9/26,9		
Масло сливочное		2/3	0,01/0,01	1,65/2,47	0,018/0,27	14,9/22,4		
Томатная паста		1/2	0,007/0,01	-/-	0,041/0,82	0,19/0,38		
Сметана		10/17	0,3/0,4	1,5/2,25	1,29/1,43	16,3/24,45		
Соль		3/5	-/-	-/-	-/-	-/-		
Свекла		40/50	0,6/0,8	-/-	4,5/5,25	18,4/23,0		
Мясо		20\30	3,8\5,7	2,5\3,72	-/-	37,4\56,1		
3. Ленивые голубцы:	150/170							№298
Капуста		100/150	1,9/2,05	-/-	5,7/6,6	31,0/46,5		

Мясо		60/70	5,3/7,2	7,44/8,7	-/-	92,2/110,9		
Лук репчатый		10/15	0,2/0,3	-/-	0,61/0,91	4,3/6,45		
Морковь		10/15	0,1/0,1	0,01/0,01	0,63/0,94	2,9/4,3		
Масло растительное		2/3	-/-	1,98/2,97	-/-	17,9/26,9		
Масло сливочное		2/3	0,01/0,1	1,65/2,47	0,018/0,027	14,98/22,44		
Томатная паста		3/4	0,07/0,02	-/-	0,41/0,16	0,6/0,76		
Рис		10/12	0,1/0,1	0,02/0,024	1,73/2,07	7,9/9,5		
Яйцо		1/8/1/8	0,9/0,9	1,72/1,72	0,1/0,1	23,5/23,5		
4. Компот из с/ф + вит С:	150/180							№376
Сухофрукты		9/11	0,4/0,5	-/-	5,93/9,22	24,5/38,08		
Сахар		10/12	-/-	-/-	9,9/11,9	37,9/45,5		
5. Хлеб пшеничный:	27/36	27/36	2,0/2,7	0,65/0,86	1,43/1,9	68,6/91,4		
6. Хлеб ржаной:	40\50	40\50	1,9\2,3	0,28\0,35	19,92\24,9	85,6\107,0		
ИТОГО:	552/666		19,34/26,56	24,37/32,45	126,7/164,46	625,51/831,11		
<u>Уплотненный полдник</u>								
1. Творожная запеканка со сгущённым молоком	130/150							488
Мука пшеничная		15/20	1,54/2,06	0,13/0,18	11,13/14,84	49,05/65,4		
Сахар		10/15	-/-	-/-	9,9/14,8	37,9/56,85		
Масло сливочное		2/3	0,012/0,018	1,65/2,47	0,018/0,027	14,96/22,44		
Творог		60/80	8,4/11,2	10,8/14,4	0,78/1,04	135,6/180,8		
Яйцо		1/4/1/4	1,9/1,9	1,72/1,72	0,1/0,1	23,52/23,5		
Масло растительное		1/2	-/-	0,99/1,98	-/-	8,99/17,98		
Манная крупа		5/7	0,12/0,17	0,015/0,021	0,82/1,15	3,85/5,4		
Сгущённое молоко		15/20	0,08/0,11	1,27/1,7	9,4/12,2	48,0/54,0		
2. Кисломолочный продукт СНЕЖОК	150/180	150/180	3,77/4,06	5,2/5,6	5,33/5,74	88,4/95,2		№401
3. Фрукт ЯБЛОКО	100/100	100/100	0,26/0,38	0,17/0,17	11,41/14,8	52,0/62,4		
ИТОГО:	380/430		16,08/19,89	21,9/28,24	48,88/64,69	462,27/583,97		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1383/1606		44,52/57,42	55,65/72,05	241,58/312,75	1456/1845		

Меню	Выход блюда	Г				Ккал.	Вит. С	
			Б	Ж	У			
ЧЕТВЕРГ— 9 день								
Завтрак								
1. Суп вермишелевый молочный:	150/160							№93
Вермишель		10/12	1,04/1,25	0,1/0,1	8,5/9,9	23,7/30,44		
Молоко		130/140	3,2/3,6	4,1/4,4	5,33/5,74	66,7/72,6		
Масло сливочное		3/4	0,01/0,02	2,47/3,3	0,027/0,036	22,4/29,9		
Сахар		3/4	-/-	-/-	2,97/3,96	11,37/15,16		
2. Кофейный напиток с молоком:	160/190							№395
Кофейный напиток		1,2/1,5	0,1/0,2	0,03/0,04	-/-	1,1/1,38		
Сахар		10/10	-/-	-/-	9,9/9,9	37,9/37,9		
Молоко		120/130	3,2/3,6	3,8/4,1	4,92/5,33	72,8/76,7		
3. Батон с сыром:	40/55							№3
Батон		30/40	0,2/0,3	0,7/0,9	16,6/21,4	76,2/91,6		
Сыр		10/15	2,8/3,7	3,6/4,8	-/-	49,5/59,4		
ИТОГО:	350/405		10,5/12,6	14,9/17,6	48,2/56,2	361,6/415,0		
II Завтрак								
1. Кисломолочный продукт ЙОГУРТ	100/100	100/100	2,8/2,8	3,2/3,2	4,4/4,4	58,0/58,0		
2. Печенье	10/10	10/10	0,32/0,32	0,28/0,28	8,0/8,0	29,2/29,2		
ИТОГО:	110/110		3,12/3,12	3,48/3,48	12,4/12,4	87,2/87,2		
Обед								
1. Морковная икра:	40/50							№54
Морковь		40/50	0,03/0,05	0,4/0,5	2,52/3,15	11,6/14,5		
Лук		10/15	0,02/0,07	-/-	0,61/1,91	4,3/6,45		
Томатная паста		3/3	0,06/0,07	-/-	0,84/2,05	3,7/4,6		
Масло растительное		5/5	-/-	4,95/4,95	-/-	4,49/4,49		
2. Рассольник на кур\бульоне, со сметаной:	150/180							№85
Картофель		80/100	1,4/1,8	0,08/0,1	0,32/0,48	1,8/2,7		
Лук репчатый		10/15	0,01/0,02	-/-	15,8/19,7	56,4/63,0		
Морковь		10/15	0,01/0,01	0,01/0,01	0,93/1,4	4,1/61,5		
Масло растительное		2/3	-/-	1,98/2,9	0,63/0,95	2,9/4,35		
Масло сливочное		2/3	0,05/0,07	1,65/2,4	-/-	17,9/26,97		
Перловая крупа		5/7	0,01/0,01	0,025/0,03	0,018/0,027	19,96/22,44		
Солёный огурец		20/25	0,1/0,2	1,5/1,8	1,13/1,6	5,1/7,14		
Сметана		10/12	0,6/0,7	1,5/1,8	0,29/0,35	16,3/19,6		
Соль		3/5	-/-	-/-	-/-	-/-		
3. Рис отварной:	110/130							№315
Рис		30/40	0,04/0,06	0,06/0,08	5,19/6,92	23,7/31,6		
Масло сливочное		7/10	0,04/0,06	5,77/8,2	0,063/0,09	52,4/74,8		

4.Котлета из мяса кур:	60/70							
Куры		75/95	6,6/9,7	6,6/8,3	0,45/0,57	123,8/156,8		
Лук репчатый		15/20	0,02/0,03	-/-	1,39/1,86	6,15/8,2		
Масло растительное		2/3	-/-	1,98/2,9	-/-	17,98/26,97		
Яйцо		1/10	1,2	1,1	0,07	10,7		
Батон		8/10	0,06/0,07	0,19/0,2	4,27/5,34	18,32/20,4		
Молоко		10/10	0,2/0,2	0,32/0,3	0,41/0,41	5,9/5,9		
5. Компот из с/ф + вит С:	150/180							№376
Сухофрукты		9/11	0,04/0,07	-/-	5,93/9,22	24,5/38,08		
Сахар		10/12	-/-	-/-	9,9/11,9	37,9/45,5		
6. Хлеб пшеничный:	27/36	27/36	2,0/2,7	0,65/0,8	1,43/1,9	68,6/91,4		
7. Хлеб ржаной:	40\50	40\50	1,9\2,3	0,28\0,3	19,92\24,9	85,6\107,0		
ИТОГО:	577/696		14,39/19,12	29,04/36,67	72,07/94,79	713,38/966,8		
Уплотненный полдник								
1 . Салат из картофеля с соленым огурцом:	40/60							№22
Картофель		30/50	0,8/1,0	0,04/0,05	4,9/7,9	27,2/32,1		
Лук репчатый		15/20	0,37/0,42	-/-	0,91/1,02	6,4/7,3		
Огурец соленый		20/30	0,16/0,22	1,5/1,8	1,13/1,6	5,1/7,4		
Масло растительное		3/4	-/-	2,9/3,1	0,95/1,2	4,3/5,1		
3.Рыбные тефтели:	90/100							№256
Яйцо		1/8/1/8	0,6/0,6	0,08/0,08	0, 5/0, 5	11,7/11,7		
Мука		2/3	0,2/0,3	0,01/0,02	1,48/2,22	6,54/9,81		
Рис		10/12	0,22/0,35	0,03/0,05	2,6/4,1	11,8/18,75		
Масло растительное		3/5	-/-	2,97/4,95	-/-	26,9/44,9		
Рыба		90/100	18,9/21,0	3,3/4,2	-/-	132,3/147,0		
Лук репчатый		12/15	0,26/0,37	-/-	0,62/0,91	4,4/6,45		
Томатная паста		2/2	0,014/0,014	-/-	0,8/0,8	0,38/0,38		
Морковь		12/15	0,14/0,19	0,01/0,01	0,65/0,94	3,1/4,3		
4. Хлеб пшеничный:	30/40	30/40	0,2/0,3	0,72/0,9	16,02/21,36	76,2/101,6		
5. Чай сладкий:	150/170							№392
Чай		1,2\1,5	-/-	-/-	-/-	0,012/0,015		
Сахар		10/12	-/-	-/-	9,9/11,9	37,9/45,5		
6. Фрукт ЯБЛОКО	100/100	100/100	0,2/0,3	0,17/0,1	11,41/14,8	52,0/62,4		
ИТОГО:	410/470		22,06/25,06	11,73/15,26	51,87/69,25	405,2/504,7		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1447/1681		52,17/62,0	59,67/73,53	200,7/248,84	1704/2111		

Меню	Выход блюда	Г				Кал.	Вит. С	
			Б	Ж	У			
ПЯТНИЦА— 10 день								
Завтрак								
1. Каша рисовая молочная:	145/160							№168
Рис		18/23	0,27/0,34	0,036/0,046	3,11/3,97	14,22/18,17		
Молоко		120/130	3,36/3,64	3,54/4,16	4,92/5,33	70,8/76,7		
Масло сливочное		3/4	0,018/0,024	2,47/3,3	0,027/0,036	22,44/29,92		
Сахар		3/4	-/-	-/-	2,97/3,96	11,4/15,16		
2. Кофейный напиток:	170/200							№395
Кофейный напиток		1,2/1,5	0,18/0,22	0,036/0,045	-/-	1,104/1,38		
Сахар		10/10	-/-	-/-	9,9/9,9	37,9/37,9		
3. Батон с маслом:	37/50							№1
Батон		30/40	2,31/3,08	0,72/0,96	16,02/21,36	76,2/101,6		
Масло сливочное		7/10	0,042/0,06	5,77/5,25	0,063/0,09	52,4/74,8		
ИТОГО:	352/410		6,1/7,3	12,5/13,7	37,0/44,6	286,4/355,6		
II Завтрак								
1. Кисель:	100/100							№399
Кисель		10/15	0,2/0,3	0,01/0,015	0,97/2,95	8,3/12,5		
Сахар		7/7	-/-	-/-	6,9/6,9	26,5/26,5		
ИТОГО:	100/100		0,2/0,3	0,01/0,01	7,8/7,8	34,8/34,8		
Обед								
1. Свёкла отварная порционно	25/35	40/50	0,64/0,85	-/-	4,2/5,25	18,4/23,0		
2. Суп с рыбными консервами:	150/180							№87
Картофель		80/100	2,0/2,5	-/-	4,9/6,1	34,4/43,0		
Морковь		10/15	0,13/0,19	0,01/0,01	0,93/1,4	4,1/61,5		
Лук репчатый		10/15	0,16/0,19	-/-	15,8/19,7	56,4/73,0		
Рис		5/7	0,3/0,4	0,04/0,06	3,6/5,11	16,1/22,6		
Масло сливочное		2/3	0,22/0,3	1,6/2,4	-/-	17,9/19,9		
Масло растительное		2/3	-/-	1,98/2,9	0,63/0,95	2,9/4,35		
Консервы рыбные		20/25	16,8/21,0	1,4/1,7	-/-	29,4/36,7		
Соль		3/5	-/-	-/-	-/-	-/-		
3. Рагу овощное с мясом:	150/160							№137
Картофель		80/100	1,4/1,5	-/-	8,9/10,1	44,4/73,0		
Морковь		15/20	0,1/0,2	0,01/0,02	1,05/2,4	5,95/9,6		
Лук репчатый		15/20	0,3/0,4	-/-	1,8/2,9	8,2/11,2		
Капуста		30/40	0,5/0,53	-/-	2,62/4,16	9,4/12,2		
Масло растительное		2/3	-/-	1,9/2,9	-/-	18,9/26,9		
Масло сливочное		2/3	0,01/0,02	2,47/3,3	0,02/0,03	22,4/29,9		
Мясо		50/60	6,88/7,8	6,52/6,44	-/-	103,5/112,2		

4. Сок фруктовый:	160/180	160\180	1,12/1,26	-/-	20,8/23,4	54,4/61,2		№376
5. Хлеб пшеничный:	27/36	27/36	2,0/2,7	0,65/0,8	1,43/1,9	68,6/91,4	27/36	2,0/2,7
6. Хлеб ржаной:	40/50	40/50	2,36/2,82	0,3\0,42	24,9\29,9	107,0\128,4		
ИТОГО:	552/641		34,92/42,66	16,88/20,95	91,58/113,3	622,35/840,05		
Уплотненный полдник								
1. Ватрушка с творогом:	150/160							№85
Мука		50/55	5,15/5,66	0,4/0,49	37,1/40,81	143,5/159,85		
Масло сливочное		2/3	0,012/0,018	1,6/2,47	0,018/0,027	14,9/22,44		
Масло растительное		4/5	-/-	3,9/3,95	-/-	35,9/44,95		
Сахар		10/10	-/-	-/-	9,9/9,9	37,9/37,9		
Творог		60/60	8,4/8,4	9,8/9,8	0,78/0,78	115,6/115,6		
Яйцо		1/6/1/6	1,27/1,27	1,1/1,15	0,07/0,07	15,7/15,7		
Дрожжи		1/1	0,12/0,12	0,02/0,02	-/-	0,7/0,7		
Молоко		40/40	1,12/1,12	1,2/1,28	1,64/1,64	23,6/23,6		
2. Кисломолочный продукт СНЕЖОК	150/190	150/190	3,48/3,77	4,8/5,2	4,92/5,33	81,6/88,4		
3. Фрукт ЯБЛОКО	100/100	100/100	0,26/0,38	0,17/0,17	11,41/14,8	52,0/62,4		
ИТОГО:	400/450		19,8/20,7	22,9/24,5	65,8/73,3	521,4/571,4		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1404/1601		61,02/70,96	52,29/59,16	202,18/239,0	1465/1802		

Прошито, пронумеровано
и скреплено печатью

21 (двадцать один) лист

« 01 » августа 2022г.

Директор

ГБОУ СОШ № 9 г. Сызрани

Митрофанов Д.В. Д.В. Просвирнина

