

СОГЛАСОВАНО
советом родителей
СП «Детский сад № 1» ГБОУ СОШ № 5 г. Сызрани
Протокол № 8 от 27.05.2012

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора ГБОУ СОШ №5 г. Сызрани
М.А.Сорокина
Приказ № 44/Ш от 27.05.2012



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ЛЕТНИЙ ПЕРИОД
СП «Детский сад № 1» ГБОУ СОШ № 5 г. Сызрани**

1 неделя

понедельник

№ рец.	наименование блюда	масса порции		белки		жиры		углеводы		Вит С	энергетическая ценность, ккал/г	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		ясли	сад
Завтрак												
1.2.1.	Каша вязкая манная на сгущенном молоке	150	200	6.03	7.94	7.46	9.75	22.89	30.52		181.42	241.9
3.8.3.	Кофейный напиток на сгущенном молоке	150	180	3.15	3.67	2.72	3.19	12.96	15.82		89	107
2.4.1.	Бутерброд с маслом сливочным	25/10	30/15	2.02	2.54	12.88	16.77	15.23	19.8		186.57	242.57
Второй завтрак												
3.1.1.	Чай с сахаром	150	180	0.08	0.12	0.02	0.03	7	10		28.28	40.42
2.6.	Кондитерские изделия	25	35	1.61	2.26	2.05	2.87	17.07	23.9		93.25	130.55
Обед												
5.1.	Салат из отварной свеклы	40	60	0.67	1	2.43	3.65	3.98	5.97		37.56	56.34
6.12.3.	Суп картофельный на мясном бульоне с г	150	180	3.24	4.34	4.29	5.75	15.54	20.72		113.94	152.1
7.49.1.	Пюре из отварной говядины	50	70	9.8	11.9	7.9	9.5				111	133.3
7.1.1.	Макаронные изделия отварные с маслом	110	130	3.88	5.04	4.03	5.24	23.98	31.17		148.13	192.56
3.3.1.	Компот из сухофруктов	150	180	1.35	1.62	0.07	0.09	21.88	25.06	0/50	85.6	96.93
2.1.1.	Хлеб пшеничный	25	30	1.65	1.79	0.67	0.74	12.45	13.44		60.34	65.17
Уплотненный полдник												
5.20.	Салат из свежих огурцов с луком (репчат	40	60	0.3	0.45	2.47	3.7	3.21	4.82		39.72	59.58
8.42.1.	Омлет натуральный	90	90	9.59	9.59	17.82	17.82	1.47	1.47		204.91	204.91
2.1.1.	Батон	25	30	1.87	2.25	1.56	1.87	12.85	22.17		65.5	78.6
3.1.1.	Чай с сахаром	150	180	0.08	0.12	0.02	0.03	7	10		28.28	40.42
4	Фрукт	95	100	0.38	0.39			9.31	9.8		42.75	45.02
Итого				45.7	55.02	66.39	81	186.82	244.66		1516.25	1887.37

1 неделя

вторник

№ рец.	наименование блюда	масса порции		белки		жиры		углеводы		Вит С	энергетическая ценность, ккал/г	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		ясли	сад
Завтрак												
1.4.1.	Каша вязкая рисовая на молоке	150	200	4.38	6.18	6.13	8.48	23.46	31.24		166.05	224.72
3.7.1.	Какао с молоком	150	180	3.15	3.67	2.72	3.19	12.96	15.82		89	107
2.3.1.	Бутерброд с сыром	25/15	30/20	6.53	7.59	2.83	3.57	21.18	26.52		137.16	168.18
Второй завтрак												
3.5.1.	Кисломолочный напиток/ Молоко	150	180	4.35	5.22	3.75	4.5	6	7.2		75	90
Обед												
5.3.	Огурец свежий	40	60	0.36	0.4	4.3	5.1	1.5	1.65		5.9	8.5
6.16.2.	Суп -лапша на курином бульоне «Домаш	150	180	1.39	1.88	3.09	4.14	7.2	9.6		62.19	83.1
7.49.1.	Пирог из дрожжевого теста с мясом птиц	150	180	12.3	14.49	6.61	8.05	63.7	76.58		363.86	436.44
3.4.1.	Компот из свежих фруктов	150	180	0.34	0.43	0.07	0.09	15.95	19.77	0/50	63.6	81.54
2.1.1.	Хлеб ржаной	35	40	1.63	1.76	0.26	0.3	13.72	15.68		65.06	74.37
Уплотненный полдник												
8.14.1.	Сырники творожные	130	150	23.25	33.48	15.82	18.99	30.24	33.6		321.3	357
3.1.1.	Чай с сахаром	150	180	0.08	0.12	0.02	0.03	7	10		28.28	40.42
4	Фрукт	95	100	0.38	0.39			9.31	9.8		42.75	45.02
Итого				58.14	75.61	45.6	56.44	212.22	266.46		1420.15	1716.29

1 неделя

среда

№ рец.	наименование блюда	масса порции		белки		жиры		углеводы		Вит С	энергетическая ценность, ккал/г	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		ясли	сад
Завтрак												
1.3.1.	Каша рассыпчатая гречневая с молоком	150	200	6.8	9.07	6.72	8.96	29.12	38.83		205.85	274.47
3.8.1.	Кофейный напиток с молоком	150	180	2.34	2.85	2	2.41	10.63	14.36		70	91
2.5.	Бутерброд с повидлом	25/15	30/20	1.95	2.35	1.56	1.87	25.85	31.67		115.5	141.1
Второй завтрак												
3.2.	Соки фруктовые/ овощные	150	180	0.75	0.9			15.15	18.18		64	76
Обед												
5.39.	Свекольная икра	110	130	2.11	2.34	4.13	4.59	11.09	12.32		90.09	100.1
6.15.4.	Рассольник на овощном бульоне «Ленин	150	180	1.26	1.68	3.06	4.09	9.95	13.27		72.45	96.6
7.18.1.	Рулет мясной с луком и яйцами	50	70	7.46	9.98	6.15	8.2	5.87	8.04		109	145
3.3.1.	Компот из сухофруктов	150	180	1.35	1.62	0.07	0.09	21.88	25.06	0/50	85.6	96.93
2.1.1.	Хлеб ржаной	35	40	1.63	1.76	0.26	0.3	13.72	15.68		65.06	74.37
2.1.1.	Хлеб пшеничный	25	30	1.65	1.79	0.67	0.74	12.45	13.44		60.34	65.17
Уплотненный полдник												
5.13.2.	Салат из картофеля с огурцами	130	150	4.79	5.53	12.77	14.73	23.82	27.48		229.61	264.93
2.1.1.	Батон	25	30	1.87	2.25	1.56	1.87	12.85	22.17		65.5	78.6
3.1.1.	Чай с сахаром	150	180	0.08	0.12	0.02	0.03	7	10		28.28	40.42
4	Фрукт	95	100	0.38	0.39			9.31	9.8		42.75	45.02
Итого				34.42	42.63	38.97	47.88	208.69	260.3		1304.03	1589.71

1 неделя

птница

№ рец.	наименование блюда	масса порции		белки		жиры		углеводы		Вит С	энергетическая ценность, ккал/г	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		ясли	сад
Завтрак												
1.9.1.	Каша вязкая из смеси круп «7	150	200	5.4	7.38	5.86	7.99	27.83	36.71		191.06	253.66
3.7.1.	Какао с молоком	150	180	3.15	3.67	2.72	3.19	12.96	15.82		89	107
2.4.1.	Бутерброд с маслом сливочны	25/10	30/15	2.02	2.54	12.88	16.77	15.23	19.8		186.57	242.57
Второй завтрак												
4	Фрукт	95	100	0.38	0.39			9.31	9.8		42.75	45.02
Обед												
5.2.	Салат из помидоров с луком (р	40	60	0.45	0.67	2.47	3.71	1.88	2.83		31.64	47.46
6.2.2.	Щи на рыбном бульоне с рыбо	150	180	6.29	7.79	3.32	4.47	5.08	6.78		75.58	98.78
8.22.1.	Шницель рыбный натуральны	50	70	8.98	11.97	2.68	3.57	5.84	7.78		83	110.66
7.21.4.	Рис отварной с овощами	110	130	1.85	2.22	4.85	6.12	18.38	22.06		124.65	152.22
3.3.1.	Компот из сухофруктов	150	180	1.35	1.62	0.07	0.09	21.88	25.06	0/50	85.6	96.93
2.1.1.	Хлеб ржаной	35	40	1.63	1.76	0.26	0.3	13.72	15.68		65.06	74.37
2.1.1.	Хлеб пшеничный	25	30	1.65	1.79	0.67	0.74	12.45	13.44		60.34	65.17
Уплотненный полдник												
8.15.2.	Пирожок из дрожжевого теста	130	150	6.65	7.89	3.69	4.23	45.49	54.05		241.1	285.05
3.1.1.	Чай с сахаром	150	180	0.08	0.12	0.02	0.03	7	10		28.28	40.42
Итого				39.88	49.81	39.49	51.21	197.05	239.81		1304.63	1619.31

1 неделя

четверг

№ рец.	наименование блюда	масса порции		белки		жиры		углеводы		Вит С	энергетическая ценность, ккал/г	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		ясли	сад
Завтрак												
	Каша вязкая овсяная "Геркуле	150	200	5.53	7.86	7.32	10.2	17.61	30.17		172.65	242.72
1.5.1. 3.8.1.	Кофейный напиток с молоком	150	180	2.34	2.85	2	2.41	10.63	14.36		70	91
2.3.1.	Бутерброд с сыром	25/15	30/20	6.53	7.59	2.83	3.57	21.18	26.52		137.16	168.18
Второй завтрак												
3.2.	Соки фруктовые/ овощные	150	180	0.75	0.9			15.15	18.18		64	76
Обед												
5.4.	Помидор свежий	40	60	0.44	0.7	0.06	0.1	1.53	2.3		8.53	12.8
6.10.2.	Суп картофельный на мясном	150	180	6.07	8.11	4.38	5.88	10.09	13.42		104.28	139.22
7.14.3.	Бефстроганов из печени говяжь	50	70	9.04	11.63	7.25	9.32	1.91	2.46		109.08	140.25
7.12.1.	Картофельное пюре	110	130	2.32	2.68	4.4	5.2	14.98	17.7		106.7	126.66
3.4.1.	Компот из свежих фруктов	150	180	0.34	0.43	0.07	0.09	15.95	19.77	0/50	63.6	81.54
2.1.1.	Хлеб ржаной	35	40	1.63	1.76	0.26	0.3	13.72	15.68		65.06	74.37
2.1.1.	Хлеб пшеничный	25	30	1.65	1.79	0.67	0.74	12.45	13.44		60.34	65.17
Уплотненный полдник												
8.18.	Ватрушка из песочного теста с	130	150	13.96	16.75	17.04	20.45	6.81	8.18		236.53	283.84
3.1.1. 4	Чай с сахаром	150	180	0.08	0.12	0.02	0.03	7	10		28.28	40.42
	Фрукт	95	100	0.38	0.39			9.31	9.8		42.75	45.02
Итого				51.06	63.56	46.3	58.29	158.32	201.98		1268.96	1587.19

2 неделя

понедельник

№ рец.	наименование блюда	масса порции		белки		жиры		углеводы		Вит С	энергетическая ценность, ккал/г	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		ясли	сад
Завтрак												
1.8.5.	Каша вязкая из смеси круп "Дружба" на с	150	200	5.4	7.38	5.86	7.89	27.83	36.71		191.06	253.66
3.7.3.	Какао на сгущенном молоке	150	180	3.15	3.67	2.72	3.19	16.72	20.07		100.05	120.06
2.4.1.	Бутерброд с маслом сливочным	25/10	30/15	2.02	2.54	12.88	16.77	15.23	19.8		186.57	242.57
Второй завтрак												
3.1.1.	Чай с сахаром	150	180	0.08	0.12	0.02	0.03	7	10		28.28	40.42
2.6.	Кондитерские изделия	25	35	1.61	2.26	2.05	2.87	17.07	23.9		93.25	130.55
Обед												
5.25.	Огурец соленый	40	60	0.32	0.48	0.04	0.06	0.68	1.02		5.2	7.8
6.7.9.	Борщ на мясном бульоне со сметаной	150	180	1.34	1.81	3.77	5.05	7.64	10.19		68.52	91.54
7.15.1.	Гуляш из сердца говяжьего	50	70	8.99	11.56	7.23	9.3	2.31	2.97		110.25	141.5
7.24.1.	Каша гречневая рассыпчатая	110	130	6.29	7.45	4.3	5.11	19.4	22.96		178.74	211.25
3.3.1.	Компот из сухофруктов	150	180	1.35	1.62	0.07	0.09	21.88	25.06	0/50	85.6	96.93
2.1.1.	Хлеб ржаной	35	40	1.63	1.76	0.26	0.3	13.72	15.68		65.06	74.37
2.1.1.	Хлеб пшеничный	25	30	1.65	1.79	0.67	0.74	12.45	13.44		60.34	65.17
Уплотненный полдник												
8.26.	Оладьи с маслом сливочным, сахаром	150	180	10.69	12.93	16.52	19.52	59.56	73.43		412.77	487.7
3.1.1.	Чай с сахаром	150	180	0.08	0.12	0.02	0.03	7	10		28.28	40.42
4	Фрукт	95	100	0.38	0.39			9.31	9.8		42.75	45.02
Итого				44.98	55.88	56.41	70.95	237.8	295.03		1656.72	2048.96

2 неделя

вторник

№ рец.	наименование блюда	масса порции		белки		жиры		углеводы		Вит С	энергетическая ценность, ккал/г	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		ясли	сад
Завтрак												
1.1.2.	Каша вязкая пшеничная на молоке	150	200	6.43	8.58	5.61	7.5	32.21	42.18		216.09	282.6
3.8.1.	Кофейный напиток с молоком	150	180	2.34	2.85	2	2.41	10.63	14.36		70	91
2.5.	Бутерброд с повидлом	25/15	30/20	1.95	2.35	1.56	1.87	25.85	31.67		115.5	141.1
Второй завтрак												
3.5.1.	Кисломолочный напиток/ Молоко	150	180	4.35	5.22	3.75	4.5	6	7.2		75	90
Обед												
5.14.1.	Салат из капусты с морковью	40	60	0.56	0.85	2.03	3.04	3.6	5.41		34.96	52.44
6.5.4.	Суп картофельный на курином бульоне, с	150	180	8.6	10.75	9.88	11.35	19.03	25.67		151.44	171.98
7.19.2.	Биточки из кур с томатным соусом	150	180	8.89	11.85	9.26	12.34	5.95	7.93		143	190.66
7.1.1.	Макаронные изделия отварные с маслом	110	130	3.88	5.04	4.03	5.24	23.98	31.17		148.13	192.56
3.3.1.	Компот из сухофруктов	150	180	1.35	1.62	0.07	0.09	21.88	25.06	0/50	85.6	96.93
2.1.1.	Хлеб ржаной	35	40	1.63	1.76	0.26	0.3	13.72	15.68		65.06	74.37
2.1.1.	Хлеб пшеничный	25	30	1.65	1.79	0.67	0.74	12.45	13.44		60.34	65.17
Уплотненный полдник												
5.11.	Салат из соленых огурцов с луком	130	150	0.37	0.55	2.7	3.66	0.93	1.34		30.26	41.76
7.23.2.	Картофель, запеченный в молоке	110	130	3.3	3.9	4.3	5.11	19.4	22.96		129	152.5
2.1.1.	Батон	25	30	1.87	2.25	1.56	1.87	12.85	22.17		65.5	78.6
3.1.1.	Чай с сахаром	150	180	0.08	0.12	0.02	0.03	7	10		28.28	40.42
4	Фрукт	95	100	0.38	0.39			9.31	9.8		42.75	45.02
Итого				38.74	48.02	38.44	47.71	218.84	287.11		1317.91	1616.45

2 неделя

среда

№ рец.	наименование блюда	масса порции		белки		жиры		углеводы		Вит С	энергетическая ценность, ккал/г	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		ясли	сад
Завтрак												
	Каша вязкая ячневая на молоке	150	200	6.8	9.07	6.72	8.96	29.12	38.83		205.85	274.47
3.7.1.	Какао с молоком	150	180	3.15	3.67	2.72	3.19	12.96	15.82		89	107
2.3.1.	Бутерброд с сыром	25/15	30/20	6.53	7.59	2.83	3.57	21.18	26.52		137.16	168.18
Второй завтрак												
4	Фрукт	95	100	0.38	0.39			9.31	9.8		42.75	45.02
Обед												
5.4.	Помидор свежий	40	60	0.44	0.7	0.06	0.1	1.53	2.3		8.53	12.8
6.3.7.	Суп овощной со сметаной	150	180	2.08	2.81	1.14	1.53	9.81	13.09		57.75	77
7.3.1.	Котлета (мясная)	50	70	10.9	14.6	10.8	14.5	7.75	13.01		181.03	241.38
7.27.1.	Пюре гороховое с маслом	110	130	3.8	4.24	4.24	5.93	11.29	13.57		121.5	146
3.3.1.	Компот из сухофруктов	150	180	1.35	1.62	0.07	0.09	21.88	25.06	0/50	85.6	96.93
2.1.1.	Хлеб ржаной	35	40	1.63	1.76	0.26	0.3	13.72	15.68		65.06	74.37
2.1.1.	Хлеб пшеничный	25	30	1.65	1.79	0.67	0.74	12.45	13.44		60.34	65.17
Уплотненный полдник												
8.30.2.	Булочка из дрожжевого теста «Московск	100	120	10.58	12.7	16.29	19.55	58.03	69.64		421.15	505.38
3.1.1.	Чай с сахаром	150	180	0.08	0.12	0.02	0.03	7	10		28.28	40.42
Итого				49.37	61.06	45.82	58.49	216.03	266.76		1504	1854.12

2 неделя

четверг

№ рец.	наименование блюда	масса порции		белки		жиры		углеводы		Вит С	энергетическая ценность, ккал/г	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		ясли	сад
Завтрак												
1.6.2.	Каша вязкая пшеничная на мо	150	200	6.15	8.2	8.1	10.8	28.87	38.5		212.65	283.5
3.8.1.	Кофейный напиток с молоком	150	180	2.34	2.85	2	2.41	10.63	14.36		70	91
2.5.	Бутерброд с повидлом	25/15	30/20	1.95	2.35	1.56	1.87	25.85	31.67		115.5	141.1
Второй завтрак												
3.2.	Соки фруктовые/ овощные	150	180	0.75	0.9			15.15	18.18		64	76
Обед												
5.7.	Свекла отварная	40	60	0.67	1	0.07	0.1	3.98	5.97		17.6	26.4
6.11.2.	Суп картофельный на рыбном	150	180	6.32	7.93	7.57	9.54	9.98	13.3		135.94	172.82
8.9.	Рыба тушеная с овощами в то	130	150	16.39	19.67	7.65	9.18	3.84	4.61		150	180
3.4.1.	Компот из свежих фруктов	150	180	0.34	0.43	0.07	0.09	15.95	19.77	0/50	63.6	81.54
2.1.1.	Хлеб ржаной	35	40	1.63	1.76	0.26	0.3	13.72	15.68		65.06	74.37
2.1.1.	Хлеб пшеничный	25	30	1.65	1.79	0.67	0.74	12.45	13.44		60.34	65.17
Уплотненный полдник												
8.16.1.	Запеканка из творога	130	150	22.2	26.64	15.12	18.15	22.97	27.57		317.5	381
3.1.1.	Чай с сахаром	150	180	0.08	0.12	0.02	0.03	7	10		28.28	40.42
4	Фрукт	95	100	0.38	0.39			9.31	9.8		42.75	45.02
Итого				77.16	74.03	43.09	53.21	179.7	222.85		1343.22	1658.34

2 неделя

пятница

№ рец.	наименование блюда	масса порции		белки		жиры		углеводы		Вит С	энергетическая ценность, ккал/г	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		ясли	сад
Завтрак												
1.12.1.	Каша вязкая кукурузная на мо	150	200	5.4	7.2	8.02	10.7	32.92	43.9		225.52	300.7
3.7.1.	Какао с молоком	150	180	3.15	3.67	2.72	3.19	12.96	15.82		89	107
2.4.1.	Бутерброд с маслом сливочны	25/10	30/15	2.02	2.54	12.88	16.77	15.23	19.8		186.57	242.57
Второй завтрак												
3.2.	Соки фруктовые/ овощные	150	180	0.75	0.9			15.15	18.18		64	76
Обед												
5.10.	Салат из капусты, огурцов и с	40	60	0.51	0.75	2.83	4.25	1.52	2.28		33.64	50.46
6.6.4.	Суп гороховый на овощном бу	150	180	3.29	4.39	3.16	4.21	9.94	13.25		80.85	107.8
7.8.1.	Тeftели мясо-крупяные в том	160	200	10.48	12.57	11.74	14.09	13.71	16.45		202.5	243
3.3.1.	Компот из сухофруктов	150	180	1.35	1.62	0.07	0.09	21.88	25.06	0/50	85.6	96.93
2.1.1.	Хлеб ржаной	35	40	1.63	1.76	0.26	0.3	13.72	15.68		65.06	74.37
2.1.1.	Хлеб пшеничный	25	30	1.65	1.79	0.67	0.74	12.45	13.44		60.34	65.17
Уплотненный полдник												
5.16.	Салат овощной "Лето"	130	150	2.21	2.31	5.9	6.45	16.49	18.9		125.32	144.6
2.1.1.	Батон	25	30	1.87	2.25	1.56	1.87	12.85	22.17		65.5	78.6
3.1.1.	Чай с сахаром	150	180	0.08	0.12	0.02	0.03	7	10		28.28	40.42
4	Фрукт	95	100	0.38	0.39			9.31	9.8		42.75	45.02
Итого				34.77	42.26	49.83	62.69	195.13	244.73		1354.93	1672.64

Пронумеровано, прошнуровано и скреплено печатью 11 (лист(ов) 11)

Директор ГБОУ СОШ №5 Сорокина М.А.Сорокина

