

Утверждаю
 Директор ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани

И. В. Рушак

« 01 » 03 2022 год

МЕНЮ на « 01 » 04 2022 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Суп гречневый молочный	150	200	8 ²¹	9 ⁵⁶	185,46	245,48
Кофейный напиток с молоком	150	200	6 ⁵⁶	7 ¹⁴	112,8	142,28
Бутерброд с сыром	30/11	30/11	5 ⁷⁵	6 ¹⁴	88,1	104,2
Стоимость завтрака:			20 ⁵²	22 ⁹⁰	386,36	482,92
Второй завтрак:						
Чай с лимоном	150/8	200/8	2 ⁸⁵	2 ⁴⁸	38,82	38,82
Печенье <u>ВАФЛЯ</u>	21	21	1 ²⁰	1 ²⁰	40,6	60,9
Стоимость второго завтрака:			3 ⁸⁵	3 ⁹⁸	79,42	99,72
Обед:						
Сельдь соленая порционно	16	17	5 ¹⁹	5 ²⁰	43,5	43,5
Суп овощной на курином бульоне	150	200	7 ⁸⁴	8 ²¹	102,31	151,86
Плов с курицей	140	150	18 ²⁵	19 ⁶⁰	226,66	331,17
Кисель	150	200	6 ⁵⁴	3 ⁷¹	44,1	63,36
Хлеб пшеничный	28	28	1 ¹²	1 ¹²	68,1	90,8
Хлеб ржаной	26	26	1 ⁰⁴	1 ⁰⁴	64,2	85,66
Стоимость обеда:			36 ⁸⁵	38 ⁸⁸	549,27	699,05
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Запеканка картофельная с печеню	150	150	36 ⁵⁰	37 ⁴³	302,22	384,15
Батон	26	27	2 ¹⁰	2 ¹⁰	68,1	90,8
Кисломолочный напиток	150	200	8 ¹⁰	10 ¹²	46	106
Фрукт свежий	200	203	9 ⁶⁰	9 ⁶⁰	88	88
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			56 ³⁰	59 ⁵⁵	504,32	663,95
Стоимость дня:			117 ⁶⁸	125 ³¹	1560,11	1935,64

Руководитель структурного подразделения «Детский сад №35»

ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани _____

Медсестра структурного подразделения «Детский сад №35»

ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани _____

Утверждаю
 Директор ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани
 И.В. Руцак
 « 05 » 04 2022 год

МЕНЮ на « 06 » апрель 2022 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад
Завтрак:						
Каша рисовая на молоке	150	200	9 ⁶⁶	11 ⁰²	169,09	236,7
Кофейный напиток с молоком	150	200	6 ³³	6 ⁵³	86,60	160,23
Бутерброд с сыром	25/10	25/10	7 ³³	8 ⁴⁴	104,1	104,2
Стоимость завтрака:			23 ³²	26 ⁸⁹	359,79	501,13
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	140	180	8 ⁶⁸	11 ²⁰	76,0	101,0
Стоимость второго завтрака:			8 ⁶⁸	11 ²⁰	76,0	101,0
Обед:						
Салат из свеклы	70	70	5 ⁰⁴	5 ¹⁶	56,38	56,38
Щи на мясном бульоне со сметаной	150	200	9 ⁰⁰	9 ⁵⁵	112,5	128,16
Пироги (пирожки) с мясом	120	120	21 ⁵²	28 ⁵⁰	236,15	322,54
Компот из смеси фруктов сушеных	150	200	2 ²⁹	2 ³⁷	48,35	48,35
Хлеб пшеничный	26	26	1 ⁶³	1 ⁶³	45,4	68,1
Хлеб ржаной	24	24	1 ²⁸	1 ²⁶	64,2	85,6
Стоимость обеда:			46 ⁴²	48 ⁴⁴	592,98	739,13
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Салат из картофеля с солеными огурцами	90	90	5 ¹²	5 ²⁴	86,3	86,3
Омлет натуральный запеченный	100	100	7 ³⁵	8 ³⁰	145,39	122,95
Батон	25	25	2 ¹⁶	2 ³⁶	68,1	68,1
Чай с сахаром	150	200	1 ¹⁹	1 ³⁷	34,4	34,4
Фрукт свежий	150	200	14 ⁰⁰	14 ⁰⁰	88,0	88,0
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			30 ⁸⁹	32 ⁴⁴	455,19	455,19
Стоимость дня:			108 ⁸⁹	119 ⁰³	1423,96	1496,45

Руководитель структурного подразделения «Детский сад №35»
 ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани И.В. Руцак

Медсестра структурного подразделения «Детский сад №35»

ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани Тихайкина С.В.

Утверждаю
 Директор ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани

И. В. Рушак И. В. Рушак

« 10 » 04 2022 год

МЕНЮ на « 11 » 04 2022 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша манная на сгущенном молоке	150	200	7 ⁶³	7 ⁷³	156,23	183,78
Чай с сахаром	150	200	1 ³⁶	1 ²³	87,4	56,25
Бутерброд с маслом сливочным	27/10	28/10	6 ⁶⁷	6 ⁷²	191,6	203
Стоимость завтрака:			15 ⁶⁶	15 ⁶⁸	385,23	443,03
Второй завтрак:						
Соки овощные, фруктовые или ягодные	200	200	16 ⁰⁰	16 ⁰⁰	79	95
Стоимость второго завтрака:			16 ⁰⁰	16 ⁰⁰	79	95
Обед:						
Огурец соленый порционно	10	10	0 ⁷⁸	1 ⁰¹	1,4	1,4
Суп из рыбных консервов	150	200	11 ⁷²	12 ²⁵	115,99	130,61
Котлета рубленая из говядины	50	50	25 ⁸⁴	27 ¹⁰	123,59	150,48
Макаронные изделия отварные с маслом	110	120	3 ⁹⁶	3 ⁷¹	158,36	174,57
Соус томатный	25	30	1 ⁴⁶	1 ⁸⁹	44,36	51,16
Компот из смеси фруктов сушеных	150	200	2 ²⁵	2 ⁵¹	57,87	62,12
Хлеб пшеничный	25	25	1 ⁵⁰	1 ⁸⁹	45,4	68,1
Хлеб ржаной	24	24	1 ²⁰	1 ¹⁸	64,2	69,2
Стоимость обеда:			49 ⁰¹	51,78	566,81	707,9
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Творожная запеканка со сгущенным молоком	120/25	120/29	23 ⁵⁸	24 ⁴²	410,63	519,2
Кисломолочный напиток	150	157	9 ³⁰	9 ⁴⁵	76	92
Печенье /вафли	15	15	1 ⁷²	1 ⁷²	40,6	40,6
Фрукт свежий	100	100	14 ⁰⁰	14 ⁰⁰	66	88
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			48 ⁶⁰	50 ¹⁹	593,23	739,8
Стоимость дня:			128 ⁶⁷	133 ⁰⁵	1624,27	1985,73

Руководитель структурного подразделения «Детский сад №35»

ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани

Медсестра структурного подразделения «Детский сад №35»

ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани

Вдовина А.А.

Утверждаю
 Директора ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани
 И. В. Рушак
 « 11 » 04 2022 год

МЕНЮ на « 12 » 04 2022 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша вязкая на молоке из смеси круп	150	200	7 ⁹¹	8 ⁷³	186,23	221,76
Кофейный напиток с молоком	150	200	6 ⁰⁹	7 ³⁹	112,8	124,4
Бутерброд с повидлом	27/15	27/15	3 ⁶⁷	4 ²⁴	95,2	95,2
Стоимость завтрака:			18 ¹⁴	20 ³⁶	395,76	501,36
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	150	164	9 ³⁰	10 ¹⁴	76	109
Стоимость второго завтрака:			9 ³⁰	10 ¹⁴	76	109
Обед:						
Салат из консервированного зеленого горошка	20	25	5 ³⁷	5 ³⁷	25 ⁹⁶	37,61
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150	200	6 ³⁷	7 ⁹⁰	190,44	221,24
Капуста тушенная с курицей	150	150	18 ⁹⁴	18 ⁵⁴	148,81	163,25
Компот из смеси фруктов сушеных	150	200	2 ¹⁰	2 ³⁸	57,87	97,18
Хлеб пшеничный	25	25	1 ⁵⁰	1 ⁵¹	68,1	99,8
Хлеб ржаной	24	24	1 ²⁰	1 ¹²	64,2	85,66
Стоимость обеда:			30 ¹¹	36 ⁸⁸	555,92	695,74
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Салат из свежих огурцов	25	25	6 ⁰⁰	6 ²²	24,93	25,21
Суфле мясное	50	50	25 ³³	27 ⁶⁶	180,52	189,51
Картофель в молоке	150	150	7 ¹⁸	9 ¹²	171,46	238,68
Батон	25	25	2 ⁰⁰	2 ²⁰	56,75	68,1
Чай с сахаром	150	200	1 ⁵¹	1 ²³	37,4	37,4
Фрукт свежий	133	134	25 ⁷⁰	25 ⁷⁷	44	44
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			65 ⁵³	70 ⁰	515,06	613
Стоимость дня:			128 ⁴⁸	134 ³⁸	1542,74	1911,1

Руководитель структурного подразделения «Детский сад №35»

ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани И. В. Рушак

Медсестра структурного подразделения «Детский сад №35»

ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани А. В. Волкова Н. Н.



Утверждаю
 Директор ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани
 И. В. Рушак
 « 12 » 04 2022 год

МЕНЮ на « 13 » 2022 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Суп рисовый молочный	150	200	10 ⁰⁰	12 ⁹¹	152,96	256
Какао с молоком	150	200	6 ⁸¹	7 ⁴⁶	124,4	143,25
Бутерброд с сыром	25/11	26/11	7 ⁸⁷	7 ⁰²	98,1	114,2
Стоимость завтрака:			24 ⁶⁸	28 ²⁹	381,56	503,45
Второй завтрак:						
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	200	16 ⁰⁰	16 ⁰⁰	79	95
Стоимость второго завтрака:			16 ⁰⁰	16 ⁰⁰	79	95
Обед:						
Помидор свежий порционно	23	23	5 ⁵²	5 ⁵⁹	3,81	5,08
Борщ на мясном бульоне со сметанной	150	200	9 ⁴⁸	10 ⁰⁰	174,5	161,65
Голубцы ленивые	100	100	26 ⁷⁰	32 ⁷⁸	145,35	216,09
Соус томатный	25	30	1 ⁷⁶	1 ⁹⁹	56,53	94,44
Компот из смеси фруктов сушеных	150	200	2 ³²	2 ⁴⁸	37,88	97,2
Хлеб пшеничный	27	27	1 ⁶¹	1 ⁶¹	68,1	90,8
Хлеб ржаной	26	26	1 ³⁰	1 ²⁸	64,2	85,66
Стоимость обеда:			49 ⁰⁰	55 ⁷³	543,24	750,92
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Пудинг творожно-морковный	130	130	18 ⁶¹	20 ⁰¹	401,23	438,63
Фруктовый подлив	30	30	6 ⁰⁰	6 ²⁸	7,31	7,31
Кисломолочный напиток	150	151	7 ⁸⁰	7 ⁸⁷	76	76
Фрукт свежий	100	100	13 ⁰⁰	13 ⁰⁰	66	88
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			45 ⁴⁷	47 ¹⁶	550,6	660
Стоимость дня:			135 ⁰⁹	147 ¹⁸	1554,43	2009,37

Руководитель структурного подразделения «Детский сад №35»
 ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани _____
 Медсестра структурного подразделения «Детский сад №35»
 ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани _____

утверждаю

Директор ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани

И. В. Рушак И. В. Рушак

« 15 » 04 2022 год

МЕНЮ на « 14 » 04 2022 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша пшеничная молочная полувязкая	150	200	8 59	10 61	185,46	245,9
Кофейный напиток с молоком	150	200	6 98	8 14	112,8	124,4
Бутерброд с повидлом	26/14	26/14	4 01	4 02	95,2	95,2
Стоимость завтрака:			19 58	22 80	393,46	465,5
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	150	150	9 30	9 52	46	101
Стоимость второго завтрака:			9 30	9 52	46	101
Обед:						
Свекла порционно	30	30	2 40	2 40	15,36	15,36
Суп гороховый на мясном бульоне	150	200	8 06	8 34	133,91	169,34
Бефстроганов из отварного мяса в сметанном соусе	50/15	50/15	26 21	30 14	123,52	164,85
Картофельное пюре	140	150	8 14	8 18	144,4	170,98
Компот из смеси фруктов сушеных	150	200	2 64	2 98	57,87	97,2
Хлеб пшеничный	27	27	1 62	1 62	45,4	68,1
Хлеб ржаной	28	26	0 82	1 30	64,2	85,6
Стоимость обеда:			49 24	52 16	555,66	762,43
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Котлета рыбная	70	80	17 90	19 20	179,11	207,46
Рис отварной	80	90	4 36	4 68	166,6	221,34
Соус томатный	25	30	1 67	1 75	51,82	51,82
Хлеб пшеничный	25	25	1 62	1 62	68,1	90,8
Чай с сахаром	150	200	1 26	1 24	37,4	57,4
Фрукт свежий	160	160	14 00	14 00	95	95
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			43 81	45 42	598,03	703,82
Стоимость дня:			121 96	129 90	1623,15	2062,75

Руководитель структурного подразделения «Детский сад №35»

ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани

Медсестра структурного подразделения «Детский сад №35»

ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани

И. В. Рушак

И. В. Рушак И. В. Рушак

Утверждаю
 Директор ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани

Ирина И. В. Рушак
 « 15 » 04 2022 год

МЕНЮ на « 18 » апреля 2022 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша пшеничная на сгущенном молоке	150	200	6 ³⁴	6 ⁶⁴	174 ⁴⁵	225 ⁸⁰
Чай с сахаром	150	200	1 ¹⁵	1 ²⁰	37 ⁴⁰	37 ⁴⁰
Бутерброд с маслом сливочным	24/10	24/10	6 ¹²	6 ⁵⁹	191 ⁶⁰	203 ⁰⁰
Стоимость завтрака:			14 ⁰⁰	14 ³⁶	406 ⁴⁵	466 ²⁰
Второй завтрак:						
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	200	16 ⁰⁰	16 ⁰⁰	49 ⁰⁰	97 ⁰⁰
Стоимость второго завтрака:			16 ⁰⁰	16 ⁰⁰	49 ⁰⁰	97 ⁰⁰
Обед:						
Салат из свежих огурцов	20	20	5 ⁰⁰	5 ³⁴	22 ²⁵	22 ²⁵
Щи с рыбными консервами	150	200	10 ¹⁷	12 ⁹⁵	96 ²⁹	102 ³³
Биточек паровой из говядины	60	60	25 ⁴²	25 ²⁷	88 ⁰⁶	132 ⁰⁴
Макаронные изделия отварные с маслом	110	110	1 ⁰²	1 ³⁵	112 ⁰⁴	136 ¹⁹
Соус томатный	25	30	1 ⁴⁵	1 ⁴⁵	39 ³⁴	39 ³²
Компот из смеси фруктов сушеных	150	200	2 ⁸⁰	3 ⁰⁰	57 ³⁷	97 ²⁰
Хлеб пшеничный	24	24	1 ⁴⁵	1 ⁴⁵	68 ¹⁰	90 ²⁰
Хлеб ржаной	26	26	1 ³⁰	1 ³⁰	64 ²⁰	85 ⁶⁰
Стоимость обеда:			49 ²⁷	53 ⁴²	549 ²²	705 ²⁹
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Запеканка из творога	100	100	20 ¹⁰	23 ³⁵	429 ⁰⁰	390 ¹⁰
Кисломолочный напиток	140	150	8 ⁴⁵	9 ⁴²	76 ⁰⁰	92 ⁰⁰
Вафли, печенье.	26	26	2 ⁴⁵	2 ⁴⁵	40 ⁰⁰	40 ⁰⁰
Фрукт свежий	156	156	18 ⁰⁰	18 ⁰⁰	46 ⁰⁰	88 ⁰⁰
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			49 ⁰⁰	53 ²²	593 ⁰⁰	710 ¹⁰
Стоимость дня:			129 ⁴¹	137 ⁶⁶	1623 ¹⁴	1971 ³⁰

Руководитель структурного подразделения «Детский сад №35»
 ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани *Ирина* Ирина И.С.
 Медсестра структурного подразделения «Детский сад №35»
 ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани *Ирина* Тихайкина С.В.

Утверждаю
 Директор ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани
 И. В. Рушак
 «19» 04 2022 год

МЕНЮ на «19» апреля 2022 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша ячневая на молоке полувязкая	150	200	9 ¹³	9 ⁴⁸	189,64	265,83
Кофейный напиток с молоком	150	200	6 ⁶⁴	7 ⁶³	112,8	124,4
Бутерброд с повидлом	25/15	25/15	3 ⁹⁶	4 ¹⁴	95,2	95,2
Стоимость завтрака:			19 ⁷⁶	21 ²⁸	397,64	485,43
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	140	165	8 ⁶³	10 ²²	76,0	101,0
Стоимость второго завтрака:			8 ⁶³	10 ²²	76,0	101,0
Обед:						
Салат из свежих помидор	20	30	5 ⁵⁴	5 ⁵⁴	32,15	32,15
Суп крестьянский на мясном бульоне со сметаной	150	200	7 ²⁵	7 ⁶⁰	115,22	135,58
Гуляш из говядины	45	55	26 ¹⁴	24 ⁴⁸	103,31	132,69
Отварная гречка	100	100	6 ⁴⁶	7 ¹⁴	82,24	152,55
Компот из смеси фруктов сушеных	150	200	2 ¹¹⁸	2 ⁵⁴	58,86	94,18
Хлеб пшеничный	26	26	1 ⁶⁰	1 ⁶²	68,1	68,1
Хлеб ржаной	24	24	1 ⁵¹	1 ⁵¹	64,2	64,2
Стоимость обеда:			51 ³⁴	53 ⁵²	528,99	682,35
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Огурец соленый порционно	10	10	0 ⁴⁴	0 ⁹⁸	1,4	1,4
Суфле рыбное	80	80	21 ⁶²	21 ⁹³	205,42	230,92
Картофельное пюре	140	150	10 ²⁸	11 ⁰⁴	182,6	228,28
Хлеб пшеничный	26	26	1 ⁶⁰	1 ⁶²	68,1	90,8
Чай с сахаром	150	200	1 ¹⁴	1 ³⁰	34,4	34,4
Фрукт свежий	150	150	18 ⁴⁵	18 ⁷⁵	95,0	95,0
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			54 ¹⁶	55 ⁶²	589,92	683,80
Стоимость дня:			133 ⁸⁹	135 ⁰⁴	1592,55	1952,58

Руководитель структурного подразделения «Детский сад №35»
 ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани И. В. Рушак О. И. Ш. С.
 Медсестра структурного подразделения «Детский сад №35»
 ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани И. В. Рушак Тихайкина Е. В.

Утверждаю
 Директор ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани
 И.В. Рушак
 « 19 » 04 2022 год

МЕНЮ на « 20 » апреля 2022 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша рисовая на молоке	150	200	9 ⁴⁸	12 ¹²	169,09	236,7
Кофейный напиток с молоком	150	200	6 ⁴³	7 ⁵⁸	86,60	160,23
Бутерброд с сыром	26/10	26/10	4 ⁵¹	4 ⁵⁵	104,1	104,2
Стоимость завтрака:			21 ⁰²	24 ²⁵	359,49	501,13
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	140	160	8 ⁵⁵	9 ⁸⁹	460	1010
Стоимость второго завтрака:			8 ⁵⁵	9 ⁸⁹	460	1010
Обед:						
Салат из свеклы	50	50	11 ⁵⁴	4 ⁰¹	56,38	56,38
Щи на мясном бульоне со сметаной	150	200	8 ⁴²	8 ⁹⁴	112,5	128,16
Пироги (пирожки) с мясом	120	120	26 ¹¹	28 ⁸²	236,15	322,54
Компот из смеси фруктов сушеных	150	200	2 ⁵⁶	2 ⁸¹	48,35	48,35
Хлеб пшеничный	24	25	1 ⁴⁴	1 ⁴⁸	45,4	68,1
Хлеб ржаной	24	24	1 ²⁰	1 ³⁶	64,2	85,6
Стоимость обеда:			44 ⁶⁰	48 ³²	529,98	739,13
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Салат из картофеля с солеными огурцами	80	80	3 ⁴⁸	5 ⁵⁹	86,3	86,3
Омлет натуральный запеченный	90	90	7 ⁸⁶	8 ¹⁰	145,39	182,95
Батон	26	26	2 ¹⁶	2 ⁷³	68,1	68,1
Чай с сахаром	150	200	1 ²⁰	1 ²⁸	34,4	34,4
Фрукт свежий	150	150	18 ⁴⁵	18 ⁴⁵	88,0	88,0
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			33 ⁴⁵	35 ⁹⁵	455,19	455,19
Стоимость дня:			110 ⁶²	121 ⁴¹	1483,96	1796,45

Руководитель структурного подразделения «Детский сад №35»

ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани

Медсестра структурного подразделения «Детский сад №35»

ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани

И.В. Рушак
Тихайкина С.В.

Утверждаю

Директор ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани

И. В. Рушак

2022 год



МЕНЮ на « 21 »

апреля

2022 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Суп пшеничный на молоке	150	200	12 ²⁴	12 ⁹⁶	169,02	222,35
Кофейный напиток с молоком	150	200	6 ⁶⁴	4 ⁶³	112,8	143,23
Бутерброд с повидлом	24/13	24/15	3 ⁴⁵	3 ⁹⁴	122,3	122,3
Стоимость завтрака:			22 ⁶³	24 ⁵⁶	404,12	487,88
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	140	168	4 ²⁸	8 ⁴⁸	46,0	101,0
Стоимость второго завтрака:			4 ²⁸	8 ⁴⁸	46,0	101,0
Обед:						
Суп вермишелевый на курином бульоне						
Картофель тушеный с курицей	150	200	4 ³⁵	4 ⁸⁵	151,63	164,52
Кисель	150	150	24 ⁸¹	25 ¹²	212,15	262,64
Хлеб пшеничный	150	200	8 ⁰¹	9 ⁷⁸	45,81	53,4
Хлеб ржаной	25	25	1 ⁵⁰	1 ⁴²	45,4	52,3
	25	26	1 ²⁵	1 ²⁹	64,2	85,6
Стоимость обеда:			42 ⁰²	45 ³⁰	519,19	691,85
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Огурец свежий порционно	20	23	4 ⁴⁶	5 ⁴⁵	5,56	5,56
Печень, тушенная в соусе	40	40	15 ³⁹	16 ⁴⁵	146,05	165,49
Рис отварной	100	100	4 ⁴⁰	5 ²¹	193,39	248,31
Соус сметанный	25	30	1 ⁶⁹	1 ⁴⁸	14,41	18,34
Хлеб пшеничный	25	25	1 ¹⁶	1 ⁴⁸	68,1	50,8
Чай с сахаром	150	200	1 ⁵⁰	1 ³⁰	34,4	34,4
Фрукт свежий	140	140	14 ⁵⁰	14 ⁵⁰	95,0	95,0
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			46 ⁴⁰	49 ¹⁴	563,39	660,9
Стоимость дня:			119 ⁵³	128 ⁰¹	1562,4	1894,8

Руководитель структурного подразделения «Детский сад №35»

ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани

Медсестра структурного подразделения «Детский сад №35»

ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани

М.И. Галиев
Тихайкина Е. В.

Утверждаю
 Директор ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани
 И. В. Руцак
 «22» 04 2022 год

МЕНЮ на «25» 04 2022 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша манная на сгущенном молоке	150	200	7 ⁶⁰	8 ⁷⁵	156,23	183,78
Чай с сахаром	150	200	1 ²¹	1 ²⁸	37,4	56,25
Бутерброд с маслом сливочным	27/9	27/10	6 ²⁰	6 ⁵⁶	191,6	203
Стоимость завтрака:			15 ⁰¹	16 ⁵⁹	385,23	443,03
Второй завтрак:						
Соки овощные, фруктовые или ягодные	200	205	16 ⁰⁰	16 ⁰⁰	79	95
Стоимость второго завтрака:			16 ⁰⁰	16 ⁰⁰	49	95
Обед:						
Огурец соленый порционно	20	20	1 ⁰⁴	1 ⁰⁴	1,4	1,4
Суп из рыбных консервов	150	200	10 ¹⁷	10 ⁸⁶	115,99	130,61
Котлета рубленая из говядины	60	60	31 ⁰⁰	31 ⁸¹	123,59	150,48
Макаронные изделия отварные с маслом	110	120	3 ⁴⁷	3 ⁷¹	158,36	174,57
Соус томатный	25	30	1 ⁸⁸	1 ⁹¹	44,36	51,16
Компот из смеси фруктов сушеных	150	200	2 ⁴⁷	2 ⁴⁹	57,87	62,12
Хлеб пшеничный	27	27	1 ⁶⁰	1 ⁶⁰	45,4	68,1
Хлеб ржаной	25	25	1 ²⁵	1 ²⁴	64,2	69,2
Стоимость обеда:			52 ⁸⁸	54 ⁶⁹	566,81	707,9
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Творожная запеканка со сгущенным молоком	120/25	120/26	21 ⁸³	22 ⁴²	410,63	519,2
Кисломолочный напиток	150	175	9 ³⁰	10 ⁸²	76	92
Печенье /вафли	18	18	3 ⁶⁰	3 ⁶⁰	40,6	40,6
Фрукт свежий	160	160	20 ⁰⁰	20 ⁰⁰	66	88
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			54 ⁷³	56 ⁸⁴	593,23	739,8
Стоимость дня:			138 ⁶²	144 ¹²	1624,24	1985,73

Руководитель структурного подразделения «Детский сад №35»

ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани

Медсестра структурного подразделения «Детский сад №35»

ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани

И. В. Руцак
 А. А. Врублевская

Утверждаю
 Директора ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани
 И. В. Рушак
 « 25 » 04 2022 год

МЕНЮ на « 26 » 04 2022 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша вязкая на молоке из смеси круп	150	200	11 ⁷⁴	12 ⁷⁶	186,23	281,76
Кофейный напиток с молоком	150	200	6 ⁷⁵	8 ³⁹	112,8	124,4
Бутерброд с повидлом	27/13	27/13	3 ⁹⁷	3 ⁹⁷	95,2	95,2
Стоимость завтрака:			22 ⁴⁶	24 ⁸²	395,76	501,36
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	150	193	9 ³⁰	11 ⁹⁹	76	109
Стоимость второго завтрака:			9 ³⁰	11 ⁹⁹	76	109
Обед:						
Салат из консервированного зеленого горошка	20	25	2 ⁶⁸	3 ⁸²	25,96	37,61
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150/	200/	7 ³⁰	7 ⁶³	190,44	221,24
Капуста тушеная с курицей	150	170	36,6	40,68	148,81	163,25
Компот из смеси фруктов сушеных	150/	200/	2,48	2,48	57,87	97,18
Хлеб пшеничный	25	25	1 ⁵⁰	1 ⁵⁰	68,1	90,8
Хлеб ржаной	27	27	1 ⁵⁵	1 ⁵⁵	64,2	85,66
Стоимость обеда:			51 ⁸¹	57 ⁴⁶	555,92	695,74
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Салат из свежих огурцов	30	30	6 ⁷⁴	6 ⁸²	24,93	35,31
Суфле мясное	60	60	27 ¹⁸	27 ⁹⁵	130,52	189,51
Картофель в молоке	150	170	12 ⁸⁰	13 ¹²	171,46	238,68
Батон	27	27	2 ³²	2 ³³	56,75	68,1
Чай с сахаром	150/	200/	1 ³⁶	1 ³⁸	37,4	37,4
Фрукт свежий	160	160	20 ⁰⁰	20 ⁰⁰	44	44
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			70 ⁴⁰	77 ⁶⁰	515,06	693
Стоимость дня:			154 ⁰⁷	165 ⁸⁴	1542,74	1911,1

Руководитель структурного подразделения «Детский сад №35»

ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани И. В. Рушак Олеся И. С.

Медсестра структурного подразделения «Детский сад №35»

ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани А. В. Вязовкина Н. А.

Утверждаю
 Директор ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани
 « 27 » 04 2022 год
 И. В. Рушак

МЕНЮ на « 04 » апрель 2022 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша пшеничная на сгущенном молоке	150	200	6 ⁶²	7 ⁸⁰	144,45	225,8
Чай с сахаром	150	200	1 ¹²	1 ³⁴	34,40	34,40
Бутерброд с маслом сливочным	31/10	26/9	5 ⁶⁴	5 ⁸⁹	191,6	203,02
Стоимость завтрака:			13 ⁴³	15 ¹³	406,45	466,2
Второй завтрак:						
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	202	16 ⁰⁰	15 ⁰⁰	790	940
Стоимость второго завтрака:			16 ⁰⁰	15 ⁰⁰	790	940
Обед:						
Салат из свежих огурцов	30	25	5 ¹²	5 ²²	22,85	22,85
Щи с рыбными консервами	150	200	11 ¹²	13 ¹⁰	96,89	102,33
Биточек паровой из говядины	50	40	17 ⁴⁰	19 ⁵⁰	88,06	132,64
Макаронные изделия отварные с маслом	110	120	2 ⁵⁰	2 ⁴⁰	112,04	136,19
Соус томатный	25	30	1 ²⁸	1 ⁴⁴	39,71	38,32
Компот из смеси фруктов сушеных	150	200	3 ¹⁵	3 ³⁰	54,84	94,2
Хлеб пшеничный	26	22	1 ¹²	1 ¹⁵	68,1	90,8
Хлеб ржаной	26	24	1 ¹⁰	1 ¹⁰	64,2	85,6
Стоимость обеда:			42 ⁴⁹	47 ⁸⁸	549,42	405,89
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Запеканка из творога	100	100	34 ²⁴	35 ⁸¹	429,6	490,1
Кисломолочный напиток	133	184	8 ¹⁰	10 ¹²	46,0	92,0
Вафли	18	18	1 ⁴⁰	1 ⁵⁰	40,6	40,6
Фрукт свежий	132	130	11 ²⁰	11 ²⁰	46,0	88,0
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			55 ²⁴	58 ⁸³	593,0	410,7
Стоимость дня:			124 ⁴⁹	136 ⁸⁴	1628,14	1574,1

Руководитель структурного подразделения «Детский сад №35»

ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани

Медсестра структурного подразделения «Детский сад №35»

ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани

И. В. Рушак
Жу : *Тимохина С.В.*

Утверждаю
 Директор ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани
 И. В. Рушак
 « 04 » 04 2022 год

МЕНЮ на « 05 » апреля 2022 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша ячневая на молоке полувязкая	150	200	9 ⁸¹	11 ⁰⁴	189,64	265,83
Кофейный напиток с молоком	150	200	6 ⁸⁸	9 ²⁴	112,8	124,4
Бутерброд с повидлом	25/15	25/15	4 ¹⁶	4 ⁴⁵	95,2	95,2
Стоимость завтрака:			20 ⁸⁵	24 ⁷⁶	397,64	485,43
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	140	180	8 ⁶⁸	11 ²⁰	46,0	101,0
Стоимость второго завтрака:			8 ⁶⁸	11 ²⁰	46,0	101,0
Обед:						
Салат из свежих помидор	25	25	6 ¹⁴	6 ⁴⁵	32,15	32,15
Суп крестьянский на мясном бульоне со сметаной	150	200	7 ¹⁵	7 ⁷⁴	115,22	135,58
Гуляш из говядины	45	55	25 ⁷⁰	27 ⁵⁰	103,31	132,69
Отварная гречка	100	100	3 ⁸⁹	5 ⁰⁵	88,24	152,55
Компот из смеси фруктов сушеных	150	200	2 ⁴⁸	2 ³⁴	57,86	94,18
Хлеб пшеничный	25	25	1 ⁵¹	1 ⁴⁵	68,1	68,1
Хлеб ржаной	25	25	1 ³⁰	1 ³⁰	64,2	64,2
Стоимость обеда:			48 ⁰²	52 ³⁶	528,99	682,35
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Огурец соленый порционно	15	15	0 ⁹⁴	1 ⁰⁴	1,4	1,4
Суфле рыбное	90	90	19 ⁴⁸	2 ⁰⁴	205,42	230,92
Картофельное пюре	140	150	10 ⁶⁰	11 ⁸⁰	182,6	228,28
Хлеб пшеничный	25	25	1 ⁵¹	1 ⁴⁵	68,1	90,8
Чай с сахаром	150	200	1 ¹⁹	1 ³¹	34,4	34,4
Фрукт свежий	100	100	14 ⁰⁰	14 ⁰⁰	95,0	95,0
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			47 ⁷²	49 ⁹⁴	589,92	683,8
Стоимость дня:			125 ⁴⁵	138 ²⁹	1502,55	1852,58

Руководитель структурного подразделения «Детский сад №35»
 ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани Осина И.С.
 Медсестра структурного подразделения «Детский сад №35»
 ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани Тихайкина С.В.

Утверждаю
 Директор ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани

И. В. Рушак И. В. Рушак

« 06 » 04 2022 год

МЕНЮ на « 04 » апреля 2022 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Суп пшениный на молоке	150	200	9 ⁶⁴	11 ⁰²	169,02	222,35
Кофейный напиток с молоком	150	200	6 ⁴⁶	7 ¹⁵	112,8	143,23
Бутерброд с повидлом	25/15	25/15	4 ⁰⁶	4 ⁶⁹	122,3	122,3
Стоимость завтрака:			20 ⁴⁹	22 ⁸⁶	404,12	487,88
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	140	180	8 ⁶⁵	10 ²⁵	460	1010
Стоимость второго завтрака:			8 ⁶⁵	10 ²⁵	460	1010
Обед:						
Суп вермишелевый на курином бульоне	150	200	7 ⁵³	8 ⁰¹	143,63	163,52
Картофель тушеный с курицей	140	160	17 ⁵¹	18 ⁰¹	212,15	262,64
Кисель	150	200	3 ²⁵	3 ⁶⁵	65,81	45,4
Хлеб пшеничный	25	25	1 ⁴⁸	1 ⁵⁰	45,4	68,1
Хлеб ржаной	25	25	1 ²⁴	1 ²⁵	64,2	85,6
Стоимость обеда:			31 ⁰¹	32 ⁶²	531,19	629,29
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Огурец свежий порционно	25	25	5 ⁹⁵	6 ²⁴	5,56	5,56
Печень, тушенная в соусе	50	50	18 ⁰⁰	19 ⁴⁹	146,05	165,49
Рис отварной	100	100	4 ¹⁶	4 ⁵²	193,39	218,31
Соус сметанный	25	30	1 ⁴⁹	2 ⁰⁰	13,41	18,34
Хлеб пшеничный	25	25	1 ⁴⁸	1 ⁵⁰	68,1	90,8
Чай с сахаром	150	200	1 ¹⁹	1 ³¹	34,4	34,4
Фрукт свежий	100	100	14 ⁰⁰	14 ⁰⁰	95,0	95,0
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			46 ⁵⁴	49 ³⁴	563,39	660,9
Стоимость дня:			106 ⁷²	115 ⁰⁴	1606,2	1941,3

Руководитель структурного подразделения «Детский сад №35»

ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани

Медсестра структурного подразделения «Детский сад №35»

ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани

И. В. Рушак *Вино И.С.*
И. В. Рушак *Тимакина С.В.*

Утверждаю
 Директор ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани

И. В. Рушак

« 07 » 04 2022 год

МЕНЮ на « 08 » апреля 2022 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша геркулесовая на молоке полувязкая	150	200	5 ⁹⁶	7 ⁶⁰	188,46	265,83
Какао с молоком	150	200	5 ²⁶	6 ⁹¹	112,8	124,4
Бутерброд с сыром	25/9	25/9	5 ⁸⁵	6 ¹⁵	104,1	104,2
Стоимость завтрака:			17 ⁰⁹	19 ⁹⁶	405,36	494,43
Второй завтрак:						
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	200	16 ⁰⁰	15 ⁰⁰	490	950
Стоимость второго завтрака:			16 ⁰⁰	15 ⁰⁰	490	950
Обед:						
Салат из свежих помидор и огурцов	30	30	6 ⁰⁹	12 ¹⁰	23,89	23,89
Свекольник на мясном бульоне со сметаной	150	200	9 ⁰⁰	9 ²⁴	125,4	141,91
Жаркое по-домашнему	150	180	25 ⁶⁸	25 ⁸¹	216,61	346,13
Компот из смеси фруктов сушеных	150	200	2 ²⁵	2 ⁵¹	48,35	94,2
Хлеб пшеничный	25	25	1 ⁵⁰	1 ⁵⁰	68,1	90,8
Хлеб ржаной	25	25	1 ²²	1 ²⁵	64,2	85,6
Стоимость обеда:			45 ⁴⁴	52 ⁴⁴	546,85	694,73
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Гречневая каша рассыпчатая с овощами	150	150	7 ⁵³	8 ³⁴	205,63	262,43
Батон	25	25	2 ¹⁵	2 ¹⁸	68,1	90,8
Кисломолочный напиток	140	140	7 ⁸⁹	10 ⁵¹	460	920
Фрукт свежий	100	100	14 ⁰⁰	14 ⁰⁰	100,0	100,0
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			31 ⁵⁷	35 ⁰³	449,73	545,23
Стоимость дня:			110 ⁴⁰	121 ⁵⁶	1510,94	1829,39

Руководитель структурного подразделения «Детский сад №35»

ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани

Медсестра структурного подразделения «Детский сад №35»

ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани

И. В. Рушак
Тихомирова С. В.