

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

МЕНЮ на « 1 » Июль 2022 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша манная жидкая	150	200	6 ⁸⁸	9 ¹⁰	162,4	206,8
Какао с молоком	150	200	6 ⁰³	6 ⁹⁴	106,4	112,2
Бутерброд с сыром	25/10	25/11	4 ³⁵	8 ⁰¹	101,9	134,8
Стоимость завтрака:			20 ²⁶	24 ³⁵	371,0	453,8
Второй завтрак:						
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	200	19 ⁰⁰	19 ⁰⁰	83,4	83,4
Печенье/Вафли	22	22	3 ²⁰	3 ²⁰	60,7	62,5
Стоимость второго завтрака:			22 ²⁰	22 ²⁰	144,1	146,0
Обед:						
Салат из горошка зеленого консервированного	20	20	3 ¹²	3 ⁸²	28,3	59,5
Рассольник Ленинградский на курином бульоне со сметаной	150/100	200/200	10 ²⁶	10 ⁴⁵	132,4	203,6
Птица, тушенная в соусе с овощами	50/40	50/40	16 ⁵³	14 ³¹	210,6	232,3
Рис отварной	100	100	4 ⁵²	5 ⁰²	148,2	164,2
Компот из смеси сухофруктов	150/100	200/200	2 ⁸²	2 ⁴⁴	38,7	38,14
Хлеб пшеничный	24/22	25/32	1 ⁴³	1 ⁵⁰	57,4	71,1
Хлеб ржаной	24/22	25/32	1 ¹⁹	1 ²⁵	81,6	102,0
Стоимость обеда:			38 ²²	47 ⁰⁰	697,2	871,4
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Яйца вареные	40	40	8 ³⁰	8 ³⁰	61,3	61,3
Пирожки печеные из дрожжевого теста с мясом	100/120	100/120	24 ⁰⁴	30 ⁰⁸	446,3	458,1
Кисломолочный напиток	140	133/150	4 ⁵¹	9 ²²	85,4	109,8
Фрукт свежий	133	133	14 ⁰⁰	14 ⁰⁰	47,0	47,0
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			54 ¹²	62 ⁰⁸	641,7	676,2
Стоимость дня:			138 ²¹	150 ⁶³	1851,0	2147,4

Руководитель структурного подразделения «Детский сад №35»
 ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани Ирина Владимировна И.С.
 Медсестра структурного подразделения «Детский сад №35»
 ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани Людмила Михайловна Е.В.

Утверждаю
 Директор ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани
 И. В. Рушак
 «07» 07 2022 год

МЕНЮ на « 4 » июля 2022 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Макаронные изделия отварные с маслом	150	200	6 81	7 39	203,2	252,4
Чай с сахаром	150	200	1 75	1 28	41,1	41,1
Бутерброд с маслом	25/8	25/8	5 11	5 53	140,3	153,4
Стоимость завтрака:			13 54	14 35	384,6	446,9
Второй завтрак:						
Чай с сахаром	150	200	1 15	1 23	153,1	152,1
Стоимость второго завтрака:			1 15	1 23	153,1	152,1
Обед:						
Салат из соленых огурцов с луком	20	25	5 00	6 50	36,2	36,2
Щи из свежей капусты с картофелем и рыбными консервами	150	200	22 15	22 29	104,2	119,3
Котлета рубленая из птицы	60	70	19 22	20 84	169,59	202,28
Макаронные изделия отварные	100	100	3 84	4 86	158,36	144,51
Соус томатный с овощами	30	30	2 96	2 96	51,5	41,3
Компот из свежих плодов	150	200	3 48	3 48	58,8	58,8
Хлеб пшеничный	24	24	1 44	1 44	59,2	41,1
Хлеб ржаной	25	25	1 24	1 26	81,6	103,0
Стоимость обеда:			58 33	64 90	614,3	690,4
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Салат из моркови и яблок	30	30	6 23	7 29	48,8	51,3
Ватрушка из дрожжевого теста	100	100	14 41	18 80	514,3	569,7
Кисломолочный напиток	120	130	7 44	8 15	91,5	109,8
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			31 38	35 10	653,6	730,8
Стоимость дня:			105 48	115 74	1809,7	2020,2

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

Утверждаю

Директора ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани

И. В. Рушак

2022 год

МЕНЮ на « 5 » июль 2022 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша гречневая вязкая	150	200	8 ¹⁰	11 ³⁴	139,2	128,3
Кофейный напиток с молоком	150	200	6 ⁰⁴	6 ⁸⁴	98,8	111,1
Бутерброд с повидлом	25/9	24/9	3 ³⁴	3 ⁴⁶	105,3	124,8
Стоимость завтрака:			14 ⁸⁴	21 ⁵⁴	363,3	429,2
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	120	150	4 ⁹⁴	9 ⁵¹	85,4	91,5
Стоимость второго завтрака:			4 ⁹⁴	9 ⁵¹	85,4	91,5
Обед:						
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150	200/250	9 ¹⁸	10 ²⁴	139,5	218,9
Капуста тушенная с курицей	130	150	33 ⁴⁹	36 ⁸³	235,8	225,8
Компот из смеси сухофруктов	150	200/250	2 ²⁵	2 ⁴⁵	88,4	88,4
Хлеб пшеничный	25	24/26	7 ⁴⁴	7 ⁴⁵	57,4	81,1
Хлеб ржаной	25	24/26	1 ²⁰	7 ²⁴	8,6	103,0
Стоимость обеда:			47 ⁸⁴	52 ¹⁸	614,0	813,1
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Салат из свеклы с зеленым горошком	30	30/35	4 ³⁴	5 ⁵⁶	39,8	53,9
Оладьи из печени	40	40/45	14 ³²	18 ⁵³	134,4	233,4
Соус сметанный	30	30/35	1 ⁷⁹	2 ³⁴	46,2	56,2
Картофельное пюре	120	120	11 ⁴⁴	11 ⁴⁴	149,2	144,5
Батон	25	24/26	2 ⁰⁴	2 ¹²	65,5	48,6
Чай с сахаром	150	200/250	7 ⁰⁶	7 ²⁵	47,1	47,1
Фрукт свежий	128	128	15 ⁰⁰	15 ⁰⁰	43,0	46,7
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			53 ³²	56 ⁵⁸	566,5	684,0
Стоимость дня:			124 ⁰³	138 ⁸⁴	1630,1	1913,8

Руководитель структурного подразделения «Детский сад №35»

ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани Иванова М.С.

Медсестра структурного подразделения «Детский сад №35»

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

Утверждаю
 Директор ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани
 И. В. Руцак

«05» 07 2022 год

МЕНЮ на «6» июня 2022 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша ячневая вязкая	150	200	6,06	4,21	160,0	203,0
Кофейный напиток с молоком	150	200	6,33	6,32	105,8	141,1
Бутерброд с сыром	25/10	25/10	4,56	8,20	104,9	134,8
Стоимость завтрака:			19,95	22,24	368,7	478,9
Второй завтрак:						
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	200	19,00	19,00	83,4	83,4
Печенье/Вафля	20	20	2,50	2,50	62,6	62,6
Стоимость второго завтрака:			21,50	21,50	146,0	146,0
Обед:						
Салат из свеклы	30	30	3,86	4,02	7,2	9,7
Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	150	200	15,02	16,84	154,8	189,9
Бефстроганов из отварного мяса	30/20	40/30	30,46	32,32	160,6	236,1
Пюре картофельное	120	120	11,25	12,36	149,2	144,4
Компот из свежих плодов	150	200	2,56	2,83	59,2	58,8
Хлеб пшеничный	24	25	1,44	1,50	81,6	41,1
Хлеб ржаной	24	25	1,25	1,25	59,2	103,0
Стоимость обеда:			65,84	71,35	641,4	839,0
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Салат из моркови и яблок	30	30	5,31	6,24	63,0	63,0
«Гребешок» из дрожжевого теста с творогом	120	130	12,34	13,31	156,0	513,8
Кисломолочный напиток	120	150	4,34	9,36	94,5	106,8
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			25,02	28,95	656,8	767,9
Стоимость дня:			132,31	144,04	1841,9	2204,8

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

Утверждаю
 Директор ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани
 И. В. Рушак

2022 год

МЕНЮ на « 7 » июля 2022 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад
Завтрак:						
Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4 15	8 54	1640	1921
Кофейный напиток с молоком	150	200	6 26	6 44	1058	714 1
Бутерброд с маслом	24/9	25/9	4 89	5 94	410,3	153,4
Стоимость завтрака:			18 30	21 41	4101	4596
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	120	145	4 11	8 90	854	915
Стоимость второго завтрака:			4 11	8 90	854	915
Обед:						
Помидор свежий	25	25	3 04	3 98	4,2	56
Свекольник на мясном бульоне со сметаной	150	200	14 46	15 29	1430	1516
Гуляш из отварного мяса	40	45	32 44	33 52	1585	2344
Гречка отварная	100	100	6 42	4 20	1398	1316
Компот из смеси сухофруктов	150	200	2 44	2 50	59,2	71 1
Хлеб пшеничный	25	25	1 50	1 50	38,4	38 4
Хлеб ржаной	25	25	1 25	1 25	8,6	10,0
Стоимость обеда:			62 49	65 92	6240	7580
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Салат из кукурузы консервированной	25	25	5 13	5 33	28,3	59,5
Рыба, тушенная в томате с овощами	60	60	16 28	14 52	836	954
Рис отварной	100	100	5 35	5 24	148,2	164,2
Хлеб пшеничный	25	25	1 50	1 50	58,2	71 1
Чай с сахаром и лимоном	150	200	1 02	1 28	43,8	44 0
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			29 28	31 43	409,1	478,2
Стоимость дня:			114 48	124 96	1528,6	1724,3

Руководитель структурного подразделения «Детский сад №35»

ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани

Медсестра структурного подразделения «Детский сад №35»

ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани

Ирина И.С.

Тихайкина С.В.

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

МЕНЮ на «8» июля 2022 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша рисовая жидкая	150	200	8 ⁴¹	9 ¹⁰	1638	1909
Какао с молоком	150	200	5 ⁹⁶	6 ⁷⁵	1064	1422
Бутерброд с сыром	25/8	26/8	6 ³⁷	7 ⁸⁴	1049	1348
Стоимость завтрака:			20 ⁶⁸	23 ⁰⁹	3711	4389
Второй завтрак:						
Чай с сахаром	150	200	1 ¹²	1 ⁰⁴	834	834
Печенье/Вафля	26	26	3 ²³	2 ⁹⁴	308	1537
Стоимость второго завтрака:			4 ³⁵	4 ³²	1542	1531
Обед:						
Икра кабачковая консервированная	20	25	2 ¹²	2 ⁰⁴	362	595
Суп картофельный с бобовыми (горох) на мясном бульоне	150	200	10 ⁰⁰	11 ⁵⁵	7376	1494
Рыба, запеченная в омлете	40	80	15 ⁴⁰	17 ²⁶	7250	1444
Рагу овощное	100	100	10 ⁶⁵	11 ⁰⁶	9474	1177
Компот из смеси сухофруктов	150	200	2 ⁴⁴	2 ⁵⁶	384	384
Хлеб пшеничный	25	25	7 ⁵⁰	7 ⁵⁰	592	417
Хлеб ржаной	24	24	1 ³³	1 ³⁶	846	1020
Стоимость обеда:			43 ⁴⁴	48 ²³	5340	6604
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Винегрет овощной	100	100	7 ⁸⁰	8 ⁵³	842	882
Омлет натуральный	80	80	4 ⁹⁸	8 ²⁴	1834	1964
Булочка домашняя	100	100	7 ⁰⁴	7 ⁴⁵	3494	3402
Кисломолочный напиток	120	145	4 ⁴⁴	9 ⁰⁴	945	975
Фрукт свежий	120	120	15 ⁰⁰	15 ⁰⁰	480	480
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			45 ²⁶	48 ¹²	7561	4816
Стоимость дня:			114 ⁰⁵	123 ⁷⁶	18524	20520

Руководитель структурного подразделения «Детский сад №35»
 ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани Ирина Николаевна
 Медсестра структурного подразделения «Детский сад №35»
 ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани Тихайкина Е. В.

Утверждаю
 Директор ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани
 И. В. Рушак

« 05 » 08 2022 год

МЕНЮ на « 8 » августа 2022 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша гречневая вязкая с сахаром и маслом	150	200	9 ¹⁴	9 ³⁷	203,5	288,2
Чай с сахаром	150	200	1 ¹²	1 ⁴³	41,1	41,1
Бутерброд с маслом	25/8	26/8	5 ⁷⁷	5 ²⁵	125,3	153,4
Стоимость завтрака:			16 ⁰³	14 ⁰⁹	369,9	383,2
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	120	150	4 ⁴⁴	9 ³³	88,8	109,8
Печенье/вафля	20	20	4 ⁰⁰	4 ⁰⁰	40,8	40,8
Стоимость второго завтрака:			11 ⁴⁴	13 ³³	129,6	150,6
Обед:						
Икра кабачковая консервированная	20	20	2 ⁴²	2 ⁴⁹	35,4	59,5
Щи из свежей капусты с картофелем с рыбными консервами	150	200	21 ⁵⁴	22 ⁷²	104,9	134,4
Котлета рубленая из птицы	60	60	21 ⁸⁴	22 ⁵³	190,2	221,9
Макаронные изделия отварные с маслом	100	100	4 ³⁴	4 ³⁴	154,0	164,0
Компот из свежих плодов	150	200	3 ³⁸	3 ⁴³	59,2	81,1
Хлеб пшеничный	25	25	1 ⁵⁰	1 ²⁰	58,8	58,8
Хлеб ржаной	25	25	1 ²⁵	1 ²⁵	81,6	102,0
Стоимость обеда:			56 ²⁰	58 ³³	681,4	818,7
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Салат из моркови и яблок	30	30	6 ⁶⁴	6 ⁸⁵	46,3	63,9
«Гребешок» из дрожжевого теста с творогом	100	100	11 ²¹	12 ³³	45,0	52,8
Чай с сахаром	150	200	1 ¹²	1 ⁴³	41,1	41,1
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			19 ⁵⁷	20 ⁶¹	513,4	648,8
Стоимость дня:			103 ²⁴	109 ³⁴	1454,3	2029,7

Руководитель структурного подразделения «Детский сад №35»

ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани

Медсестра структурного подразделения «Детский сад №35»

ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани

Россева
Михайкина Е.В.

Утверждаю

Директор ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани

И. В. Руцак

« 08 » 07 2022 год

МЕНЮ на « 11 » июля 2022 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша гречневая вязкая с сахаром и маслом	150	160	8 ²⁵	8 ⁶²	1290	1887
Чай с сахаром	150	200	1 ¹⁶	1 ⁴⁰	441	461
Бутерброд с маслом	214 ⁸	257 ⁸	5 ³⁸	5 ⁴⁵	1403	1534
Стоимость завтрака:			14 ⁷⁹	15 ⁵⁷	3104	3832
Второй завтрак:						
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	200	19 ⁰⁰	19 ⁰⁰	834	834
Печенье/Вафля	26	26	3 ²⁵	3 ²⁵	798	808
Стоимость второго завтрака:			22 ²⁵	22 ²²	1572	1572
Обед:						
Икра кабачковая консервированная	20	25	1 ⁹³	2 ³⁴	357	595
Щи из свежей капусты с картофелем с рыбными консервами	150	200	22 ⁸⁸	23 ³⁶	1042	1364
Котлеты рубленые из птицы	50	60	15 ²⁰	16 ⁰⁸	1602	2219
Макаронные изделия отварные	100	100	9 ²⁸	3 ⁶¹	1142	1838
Компот из свежих плодов	150	200	3 ³⁴	3 ³⁸	588	588
Хлеб пшеничный	24	24	1 ⁴⁵	1 ⁴⁵	592	711
Хлеб ржаной	26	26	1 ²⁸	1 ²⁸	876	1040
Стоимость обеда:			48 ⁰⁴	52 ⁶⁰	6981	8335
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Яйца вареные	40	40	8 ³⁰	8 ³⁰	630	613
Салат из моркови и яблок	30	30	4 ³⁵	5 ⁴²	463	629
Запеканка из творога	100	100	21 ³⁰	22 ⁰⁵	3251	4296
Кисломолочный напиток	120	150	6 ³⁰	7 ⁷⁴	888	1098
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			40 ³⁸	43 ⁸⁴	5282	7736
Стоимость дня:			126 ⁴⁴	134 ²⁰	18619	20545

Руководитель структурного подразделения «Детский сад №35»

ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани

Медсестра структурного подразделения «Детский сад №35»

ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани

Медведева *Лосева И.С.*
Лук *Луканика Е.В.*

Утверждаю
И. о. директора ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани
О. А. Омётова

« 04 » 2022 год

МЕНЮ на « 12 » 2022 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша «дружба»	150	200	9 ⁵⁹	10 ²¹	164,5	244,6
Кофейный напиток с молоком	150	200	6 ³⁵	6 ⁶⁴	105,8	144,1
Бутерброд с повидлом	26/4	26/10	14 ²¹	14 ⁵⁰	105,3	124,8
Стоимость завтрака:			20 ¹⁵	21 ⁴⁰	378,6	483,5
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	100	100	6 ²⁴	7 ²¹	85,4	97,5
Стоимость второго завтрака:			6 ²⁴	7 ²¹	85,4	97,5
Обед:						
Огурец свежий	20	25	3 ⁴⁵	3 ⁹²	4,2	5,6
Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	150	200	9 ⁷⁰	10 ⁵³	128,6	166,8
Картофель тушеный с курицей	150	150	26 ⁰⁰	28 ⁵⁰	224,9	280,7
Компот из смеси сухофруктов	150	200	2 ⁴⁴	2 ⁵⁰	30,4	38,4
Хлеб пшеничный	24	24	1 ⁵⁰	1 ⁵⁰	59,2	71,1
Хлеб ржаной	25	25	7 ²²	1 ²⁶	87,6	102,0
Стоимость обеда:			114 ⁷⁰	118 ²⁴	596,2	664,3
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Салат из горошка зеленого консервированного	20	20	14 ⁴⁵	5 ⁸⁰	33,2	44,3
Печень по-строгановски	50	50	20 ²³	21 ⁷⁰	183,2	249,3
Рис отварной	100	100	5 ⁰¹	6 ⁰⁰	148,2	160,2
Хлеб пшеничный	24	24	1 ³⁰	1 ⁴⁵	44,1	31,1
Чай с сахаром	150	200	7 ²²	7 ³⁰	44,1	44,1
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			33 ²¹	36 ¹³	510,9	614,0
Стоимость дня:			103 ⁸⁰	113 ⁵³	1541,1	1856,3

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

Утверждаю
И. о. директора ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани
О. А. Омётова
« 12 » 04 2022 год

МЕНЮ на « 12 » 2022 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша овсяная вязкая	150	200	8 05	9 11	163,9	199,6
Какао с молоком	150	200	5 92	6 70	106,4	112,2
Бутерброд с сыром	26/8	26/10	6 24	7 35	107,9	134,8
Стоимость завтрака:			20 21	22 56	372,2	446,6
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	120	145	6 25	7 50	85,4	91,5
Стоимость второго завтрака:			6 25	7 50	85,4	91,5
Обед:						
Помидор свежий	25	27	3 75	4 13	7,3	9,7
Щи из свежий капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	150	200	14 64	18 25	148,4	145,9
Гуляш из отварного мяса	50	50	26 83	27 16	162,4	174,3
Отварная гречка	100	100	7 22	7 22	139,8	154,6
Компот из смеси сухофруктов	150	200	2 28	2 48	32,4	38,4
Хлеб пшеничный	24	24	7 42	7 43	58,2	57,1
Хлеб ржаной	26	26	1 28	1 30	21,6	102,0
Стоимость обеда:			56 24	62 03	639,4	426,3
Уплотненный полдник с включенным блюдом ужина:						
Винегрет овощной	100	120	6 68	7 15	25,4	35,1
Омлет натуральный	80	80	7 14	7 28	180,4	202,0
Батон	26	26	2 01	2 15	85,5	88,6
Чай с сахаром и лимоном	150	200	1 05	1 39	42,8	43,4
Фрукт свежий	134	134	16 00	16 00	43,0	43,0
Стоимость уплотненного полдника с включенным блюдом ужина:			32 91	34 58	421,4	466,1
Стоимость дня:			116 14	119 39	1518,4	1430,5

Руководитель структурного подразделения «Детский сад №35»
ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани Михайлова Елена И.С.
Медсестра структурного подразделения «Детский сад №35»
ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани Сидорова Татьяна С.В.

Утверждаю
И. о. директора ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани
О. А. Омётова
« 13 » 07 2022 год

МЕНЮ на « 14 » июля 2022 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша пшенная жидкая	150	200	7 51	8 92	182,5	210,5
Кофейный напиток с молоком	150	200	6 37	6 80	105,8	141,1
Бутерброд с маслом	23,4	27,8	4 90	5 63	140,3	148,8
Стоимость завтрака:			18 78	21 25	428,6	498,4
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	120	144	6 24	7 18	85,4	91,5
Стоимость второго завтрака:			6 24	7 18	85,4	91,5
Обед:						
Салат из горошка зеленого консервированного	20	25	6 24	6 53	32,2	48,3
Суп картофельный на мясном бульоне	150	200	11 56	12 51	140,4	158,0
Капуста тушеная с говядиной	140	140	41 31	42 03	224,6	257,1
Компот из смеси сухофруктов	150	200	2 44	2 44	38,7	38,7
Хлеб пшеничный	24	24	7 50	7 50	59,2	31,1
Хлеб ржаной	26	26	7 30	7 30	87,6	102,0
Стоимость обеда:			64 35	66 31	580,0	668,2
Уплотненный полдник с включением блюда ужина:						
Салат из соленых огурцов с луком	30	40	2 89	3 62	25,2	36,4
Рыба, запеченная в омлете	30	80	15 49	16 22	125,0	150,6
Пюре картофельное	120	120	12 02	13 23	149,2	144,4
Батон	23	25	2 00	2 15	68,5	78,6
Чай с сахаром	150	200	7 72	7 36	44,1	44,1
Стоимость уплотненного полдника с включением блюда ужина:			33 46	36 63	453,0	531,1
Стоимость дня:			122 83	131 66	1544,0	1764,2

Руководитель структурного подразделения «Детский сад №35»
ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани *О. А. Омётова*
Медсестра структурного подразделения «Детский сад №35»
ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани *М. М. Милайкина*

Утверждаю
И. о. директора ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани
О. А. Омётова
«14» 04 2022 год

МЕНЮ на «15» июля 2022 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша манная жидкая	150	200	7 86	8 55	102,8	206,8
Какао с молоком	150	200	6 41	6 65	106,14	112,2
Бутерброд с повидлом	23/8	25/10	3 31	3 53	107,9	134,8
Стоимость завтрака:			14 08	18 73	317,0	453,8
Второй завтрак:						
Чай с сахаром	150	200	1 12	1 42	83,4	83,4
Стоимость второго завтрака:			1 12	1 42	83,4	83,4
Обед:						
Салат из кукурузы (консервированной)	30	20	4 00	4 58	283	59,5
Рассольник Ленинградский на курином бульоне со сметаной	150	200	10 51	11 20	135,4	203,6
Птица, тушенная в соусе с овощами	50	50	22 23	23 64	210,6	232,3
Рис отварной	100	100	5 31	6 30	118,2	161,2
Компот из смеси сухофруктов	150	200	2 31	2 56	37,4	38,14
Хлеб пшеничный	24	24	1 44	1 44	53,4	51,1
Хлеб ржаной	24	24	1 35	1 35	81,6	103,0
Стоимость обеда:			44 25	51 24	693,2	871,0
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Яйца вареные	40	40	8 30	8 30	63,0	61,3
Пирожки печеные из дрожжевого теста с мясом	110	110	26 49	28 20	446,3	458,1
Кисломолочный напиток	120	144	6 24	4 33	25,4	109,8
Фрукт свежий	130	130	16 00	16 00	44,0	44,0
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			57 03	59 23	641,7	646,2
Стоимость дня:			122 48	130 45	1857,0	2114

Руководитель структурного подразделения «Детский сад №35»
ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани И. С. Омётова
Медсестра структурного подразделения «Детский сад №35»
ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани Т. В. Михайлова

Утверждаю
 И. о. директора ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани
 О. А. Омётова
 « 15 » 07 2022 год

МЕНЮ на « 18 » июля 2022 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Макаронные изделия отварные с сахаром	150	200	6 ⁴⁴	4 ⁶⁶	203,2	252,4
Чай с сахаром	150	200	1 ⁷²	1 ³⁶	41,1	41,1
Бутерброд с маслом	23/8	25/8	5 ⁶³	5 ⁶³	140,3	153,4
Стоимость завтрака:			13 ¹⁴	14 ⁶⁵	384,6	446,9
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	120	144	4 ⁴⁴	8 ⁹²	83,4	83,4
Печенье/Вафли	16	16	4 ²⁰	4 ²⁰	40,8	68,7
Стоимость второго завтрака:			11 ⁶⁴	13 ¹²	151,2	152,1
Обед:						
Салат из соленых огурцов с луком	30	35	3 ⁸⁶	4 ⁵²	26,6	35,8
Щи из свежей капусты с картофелем и рыбными консервами	150	200	20 ⁵³	21 ⁴²	704,2	732,7
Тефтели из мяса кур(2 шт.)	80	80	22 ⁴⁶	23 ⁵³	205,4	239,4
Соус томатный с овощами	30	30	3 ⁵¹	3 ⁵³	51,5	41,3
Компот из свежих плодов	150	200	3 ⁴⁸	3 ⁴⁸	58,8	58,8
Хлеб пшеничный	24	24	7 ⁴⁴	1 ⁴⁴	59,2	41,1
Хлеб ржаной	26	26	1 ³⁰	1 ³⁰	81,6	103,0
Стоимость обеда:			56 ⁵⁸	59 ⁵²	614,3	703,4
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Салат из моркови и яблок	30	30	5 ⁸¹	6 ⁷²	46,3	51,3
Ватрушка из дрожжевого теста	120	120	14 ³⁹	18 ⁵⁷	54,3	56,9
Чай с сахаром	150	200	1 ⁷²	1 ³⁶	41,1	228,9
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			21 ³²	23 ⁶⁵	62,7	430,8
Стоимость дня:			105 ⁴⁴	113 ⁵³	1808,2	2033,2

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

Утверждаю
 И. о. директора ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани
 О. А. Омётова

« 12 » 07 2022 год

МЕНЮ на « 19 » июля 2022 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша гречневая вязкая	150	200	10,89	11,55	159,0	184,3
Кофейный напиток с молоком	150	200	6,24	6,73	41,4	114,1
Бутерброд с повидлом	25/8	26/10	3,24	3,98	140,3	140,3
Стоимость завтрака:			20,40	21,26	363,3	429,2
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	140	140	7,44	8,24	25,4	9,5
Стоимость второго завтрака:			4,44	8,24	8,54	9,5
Обед:						
Помидор свежий	20	30	3,03	4,20	2,2	9,4
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150	200	9,85	10,02	139,5	218,9
Капуста тушенная с курицей	120	120	30,56	31,64	235,8	241,9
Компот из смеси сухофруктов	150	200	2,34	2,56	38,4	38,4
Хлеб пшеничный	25	25	1,50	1,50	54,4	41,1
Хлеб ржаной	26	26	1,35	1,35	81,6	103,0
Стоимость обеда:			48,53	51,82	550,2	681,3
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Салат из свеклы с зеленым горошком	30	30	5,06	5,45	39,8	52,9
Оладьи из печени	50	50	19,34	20,19	144,4	235,4
Соус сметанный	30	30	7,34	7,45	46,2	56,2
Пюре картофельное	120	120	11,46	12,21	119,2	144,5
Батон	25	26	2,15	2,21	41,1	41,1
Чай с сахаром	150	200	1,12	1,43	44,0	44,0
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			40,48	42,88	566,5	684,0
Стоимость дня:			119,88	128,15	1525,4	1886,0

Руководитель структурного подразделения «Детский сад №35»
 ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани *М. С. Сидорова*

Медсестра структурного подразделения «Детский сад №35»
 ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани *Тихомирова С. В.*

Утверждаю
И. о. директора ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани
О. А. Омётова
« 19 » 07 2022 год

МЕНЮ на « 20 » июля 2022 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша ячневая вязкая молочная	150	200	7,59	8,4	1600	2030
Кофейный напиток с молоком	150	200	6,12	4,48	1058	1141
Бутерброд с сыром	23/4	25/10	5,44	6,25	1019	1348
Стоимость завтрака:			19,15	22,48	3684	4519
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	120	140	7,44	8,61	815	1098
Печенье/Вафля	26	26	1,00	1,00	62,6	62,6
Стоимость второго завтрака:			8,44	9,61	1541	1764
Обед:						
Огурец свежий	20	20	2,50	2,45	4,2	5,6
Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	150	200	78,33	79,79	1548	1909
Гуляш из отварного мяса	50	50	27,50	28,25	160,5	256,2
Отварная гречка	100	100	7,04	7,20	139,8	151,6
Компот из смеси сухофруктов	150	200	2,74	2,44	38,4	38,4
Хлеб пшеничный	25	25	1,30	1,30	28,2	31,1
Хлеб ржаной	24	24	7,35	7,35	8,16	163,0
Стоимость обеда:			60,66	63,36	638,8	819,1
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Салат из кукурузы консервированной	25	25	4,42	5,31	35,9	48,9
Тефтели рыбные (2 шт.)	80	80	77,58	78,46	108,8	136,0
Рис отварной	100	100	4,32	4,36	118,2	164,2
Соус томатный с овощами	30	30	7,00	7,00	53,2	72,4
Хлеб пшеничный	23	25	7,50	1,50	44,4	31,1
Чай с сахаром и лимоном	150	200	7,68	2,08	59,2	42,0
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			31,20	33,19	455,7	581,6
Стоимость дня:			119,15	128,69	1686,3	2025,0

Руководитель структурного подразделения «Детский сад №35»
ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани Омётова О.А.
Медсестра структурного подразделения «Детский сад №35»
ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани Тихомирова С.В.

Утверждаю
И. о. директора ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани
О. А. Омётова
« 20 » 07 2022 год

МЕНЮ на « 21 » июля 2022 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4 29	8 21	164 0	192 1
Кофейный напиток с молоком	150	200	6 72	4 48	105 8	114 1
Бутерброд с маслом	23/4	25/8	5 44	6 28	110 3	153 41
Стоимость завтрака:			19 45	22 48	410 1	459 6
Второй завтрак:						
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	200	4 44	8 61	83 4	83 4
Стоимость второго завтрака:			4 44	8 61	83 4	83 4
Обед:						
Салат из свеклы	50	50	2 50	2 45	49 5	65 4
Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	150	200	18 33	19 16	149 1	144 0
Бефстроганов из отварного мяса	50	50	24 20	28 27	200 5	233 0
Пюре картофельное	150	150	7 00	7 28	140 2	144 4
Компот из свежих плодов	150	200	2 44	2 44	58 8	58 48
Хлеб пшеничный	24	24	7 30	7 30	59 2	41 1
Хлеб ржаной	26	26	7 33	7 33	81 6	103 0
Стоимость обеда:			60 66	63 36	448 9	885 0
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Яйца вареные	40	40	4 72	5 3	63 0	63 0
Салат из моркови и яблок	30	30	4 32	4 26	34 5 1	48 0 6
Запеканка из творога	100	100	14 58	18 46	85 4	91 5
Кисломолочный напиток	120	135	3 06	4 08	46 3	62 9
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			30 40	32 49	569 8	404 0
Стоимость дня:			117 75	126 64	1811 4	2135 0

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

Утверждаю
И. о. директора ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани
О. А. Омётова

« 21 » 07 2022 год

МЕНЮ на « 22 » 2022 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша рисовая жидкая молочная	150	200	8 ¹⁵	0 ⁴	1628	190,9
Какао с молоком	150	200	5 ⁹²	6 ¹⁰	1064	112,2
Бутерброд с сыром	25/9	27/9	6 ²⁴	7 ³⁵	1019	134,8
Стоимость завтрака:			20 ²¹	22 ⁵⁶	3417	437,9
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	120	140	6 ²⁵	7 ⁵⁰	915	91,5
Стоимость второго завтрака:			6 ²⁵	7 ⁵⁰		91,5
Обед:						
Икра кабачковая консервированная	25	25	2 ¹²	2 ⁵⁴	362	59,5
Суп картофельный с бобовыми (горох) на мясном бульоне	150	200	10 ⁰⁰	11 ⁵⁵	1356	145,8
Рыба, запеченная в омлете	90	90	15 ⁷⁰	14 ²⁰	1551,6	148,3
Рагу овощное	100	100	10 ⁰⁰	11 ⁰⁰	94,7	111,4
Компот из смеси сухофруктов	150	200	2 ¹⁴⁴	2 ²⁰	38,7	38,7
Хлеб пшеничный	26	26	7 ⁵⁰	1 ⁵⁰	59,2	41,1
Хлеб ржаной	28	28	1 ³³	1 ³⁶	81,6	103,0
Стоимость обеда:			43 ⁷⁵	42 ³⁵	6016	737,1
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Винегрет овощной	50	50	7 ²⁰	8 ³⁵	84,2	90,9
Булочка домашняя	100	100	7 ⁰⁰	4 ⁴⁵	349,7	340,2
Чай с сахаром	150	200	1 ⁷⁶	1 ⁴⁰	41,1	41,1
Фрукт свежий	130	130	15 ⁰⁰	15 ⁰⁰	47,0	44,0
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			31 ⁰⁰	32 ¹⁸	5220	519,2
Стоимость дня:			101 ²⁰	110 ⁴¹	15862	1815,3

Руководитель структурного подразделения «Детский сад №35»
ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани Медведева Елена И.С.

Медсестра структурного подразделения «Детский сад №35»
ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани Тихайкина Е.В.

Утверждаю
и. о. директора ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани
О. А. Омётова
« 22 » 07 2022 год

МЕНЮ на «25» июля 2022 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша гречневая вязкая с сахаром и маслом	150	200	825	862	1590	1887
Чай с сахаром	150	200	176	140	417	417
Бутерброд с маслом	25/8	26/8	532	548	1403	1634
Стоимость завтрака:			1493	1550	3404	3832
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	120	130	635	777	888	1098
Печенье/вафля	16	16	420	420	208	208
Стоимость второго завтрака:			1055	1197	1096	1306
Обед:						
Икра кабачковая консервированная	25	25	193	237	357	595
Щи из свежей капусты с картофелем с рыбными консервами	150	200	2276	2336	1049	1341
Котлета рубленая из птицы	60	60	1570	1698	1862	2219
Макаронные изделия отварные	100	100	328	367	1570	1644
Компот из свежих плодов	150	200	331	328	588	588
Хлеб пшеничный	25	25	145	142	592	411
Хлеб ржаной	26	26	128	122	816	1020
Стоимость обеда:			4861	5260	6814	8181
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Салат из моркови и яблок	30	30	425	52	463	629
«Гребешок» из дрожжевого теста с творогом	100	100	2137	2205	1560	5438
Чай с сахаром	150	200	176	140	417	417
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			2438	2857	5434	6488
Стоимость дня:			10125	10865	14248	20297

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

Утверждаю
и. о. директора ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани
О. А. Омётова
« 25 » 04 2022 год

МЕНЮ на « 26 » июля 2022 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша «дружба»	150	200	9 ⁵⁹	10 ³¹	180,6	221,9
Кофейный напиток с молоком	150	200	6 ³⁵	6 ⁶⁴	105,8	114,1
Бутерброд с повидлом	25/8	26/10	4 ³⁴	4 ⁵⁰	105,3	124,8
Стоимость завтрака:			20 ¹³	21 ⁴²	391,7	463,8
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	120	135	6 ²⁴	4 ³⁴	85,4	91,5
Стоимость второго завтрака:			6 ²⁴	4 ³⁴	85,4	91,5
Обед:						
Огурец свежий	20	25	3 ⁴⁵	3 ⁹²	4,2	5,6
Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	150	200	9 ⁷⁶	10 ⁵³	124,6	147,5
Картофель тушеный с курицей	130	130	26 ⁰⁰	28 ⁵⁶	282,9	268,9
Компот из смеси сухофруктов	150	200	2 ⁴⁴	2 ⁵⁰	38,4	38,4
Хлеб пшеничный	25	25	1 ⁵⁰	1 ⁵⁰	59,2	44,1
Хлеб ржаной	26	26	1 ²³	1 ²⁶	81,6	108,2
Стоимость обеда:			44 ¹⁰	48 ²²	594,2	663,8
Уплотненный полдник с включением блюда ужина:						
Салат из горошка зеленого консервированного	25	25	4 ⁴⁵	5 ⁸⁰	36,1	44,3
Печень по-строгановски	50	60	20 ³³	21 ⁸⁰	183,2	219,3
Рис отварной	100	100	5 ⁹¹	6 ⁰⁸	148,2	164,2
Хлеб пшеничный	25	25	1 ⁵⁰	1 ⁵⁵	59,2	41,1
Чай с сахаром и лимоном	150	200	1 ¹²	1 ²⁰	44,6	44,4
Стоимость уплотненного полдника с включением блюда ужина:			33 ³¹	36 ⁴³	441,3	543,3
Стоимость дня:			103 ⁸⁰	113 ⁵⁷	1542,6	1492,4

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

Утверждаю
И. о. директора ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани
О. А. Омётова
« 26 » 07 2022 год

МЕНЮ на « 27 » 07 2022 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша овсяная вязкая молочная	150	200	7 13	8 08	1639	1996
Какао с молоком	150	200	5 96	6 62	1264	1722
Бутерброд с сыром	25/10	25/11	4 35	7 99	1019	1348
Стоимость завтрака:			20 44	22 69	3922	4466
Второй завтрак:						
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	196	19 00	19 00	83 4	83 4
Стоимость второго завтрака:			19 00	19 00	83 4	83 4
Обед:						
Помидор свежий	80	25	2 20	2 25	9 3	9 4
Свеклольник на мясном бульоне со сметаной	150	200	14 02	15 24	142 0	146 8
Гуляш из отварного мяса	45	50	25 00	28 39	166 4	196 1
Отварная гречка	100	100	5 81	6 41	139 8	134 6
Компот из смеси сухофруктов	150	200	2 44	2 46	36 4	38 4
Хлеб пшеничный	25	25	1 50	1 50	59 2	4 1
Хлеб ржаной	25	25	1 25	1 25	81 6	102 0
Стоимость обеда:			52 22	58 61	639 0	770 0
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Винегрет овощной	50	50	4 23	4 64	24 2	20 8
Омлет натуральный	80	80	6 48	7 19	120 4	202 0
Батон	25	26	2 15	2 24	65 5	78 6
Кисломолочный напиток	120	131	7 44	8 30	85 4	10 88
Фрукт свежий	122	122	16 25	16 25	44 0	44 0
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			38 55	41 62	463 8	528 2
Стоимость дня:			131 21	141 88	1614 1	1880 2

Руководитель структурного подразделения «Детский сад №35»
ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани *М.С. Селина*
Медсестра структурного подразделения «Детский сад №35»
ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани *Михайкина Е.В.*

Утверждаю
И. о. директора ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани
О. А. Омётова
« 27 » 07. 2022 год

МЕНЮ на « 22 » июля 2022 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша пшеничная жидкая молочная	150	200	6 36	7 01	182,5	210,5
Кофейный напиток с молоком	150	200	6 01	6 30	105,8	114,1
Бутерброд с маслом	25/8	25/8	4 45	5 45	140,3	148,8
Стоимость завтрака:			17 62	19 06	428,6	473,4
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	120	134	6 24	7 18	85,4	91,5
Стоимость второго завтрака:			6 24	7 18	85,4	91,5
Обед:						
Салат из горошка зеленого консервированного	20	20	6 21	6 84	36,1	48,3
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	200	16 16	17 23	154,3	185,0
Запеканка из макарон с мясом	100	100	28 14	29 39	234,9	234,9
Компот из смеси сухофруктов	150	200	2 44	2 57	38,7	38,7
Хлеб пшеничный	25	25	7 50	1 50	38,2	41,1
Хлеб ржаной	25	25	1 23	1 26	8,6	10,0
Стоимость обеда:			56 33	59 33	604,8	697,0
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Салат из соленых огурцов с луком	20	25	3 12	3 65	30,4	36,4
Рыба, запеченная в омлете	80	90	15 58	17 36	155,6	181,2
Пюре картофельное	120	120	10 30	11 52	149,2	174,4
Батон	25	25	2 18	2 11	41,1	41,1
Чай с сахаром	150	200	1 12	1 40	65,5	88,6
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			32 05	36 00	441,8	544,7
Стоимость дня:			112 24	123 33	1560,6	1770,6

Руководитель структурного подразделения «Детский сад №35»
ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани Шилова Елена И.С.
Медсестра структурного подразделения «Детский сад №35»
ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани Жур Тихомирова Е.В.

Утверждаю

И. о. директора ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани

О. А. Омётова

« 28 » 04 2022 год

МЕНЮ на « 29 » июля 2022 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша манная жидкая молочная	150	200	150	80	112,4	206,8
Какао с молоком	150	200	6,09	6,12	106,4	112,2
Бутерброд с повидлом	22/8	23/9	6,03	6,04	101,9	124,8
Стоимость завтрака:			19,13	21,02	381,0	453,8
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	100	120	5,00	6,14	85,4	94,5
Стоимость второго завтрака:			5,00	6,14	85,4	94,5
Обед:						
Салат из кукурузы (консервированной)	20	20	6,24	6,24	35,9	44,9
Рассольник Ленинградский на курином бульоне со сметаной	150	200	8,14	9,89	132,4	203,6
Птица, тушенная в соусе с овощами	50	50	15,10	15,54	210,6	232,3
Рис отварной	100	100	4,35	5,42	148,2	164,2
Компот из смеси сухофруктов	150	200	2,14	2,44	32,4	38,4
Хлеб пшеничный	25	25	1,20	1,20	32,4	41,1
Хлеб ржаной	25	25	1,25	1,25	31,6	40,0
Стоимость обеда:			39,22	43,19	404,8	459,8
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Пирожки печеные из дрожжевого теста с мясом	120	120	8,33	11,95	146,3	158,1
Чай с сахаром и лимоном	150	200	1,12	1,24	14,4	14,4
Фрукт свежий	125	125	15,00	15,00	43,0	43,0
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			13,05	14,19	163,7	175,5
Стоимость дня:			104,20	115,11	1692,9	1954,6

Руководитель структурного подразделения «Детский сад №35»

ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани

Медсестра структурного подразделения «Детский сад №35»

ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани

Омётова О.А.

Михайкина Е.В.