

Утверждаю
 И. о. директора ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани
 О. А. Омётова
 « 29 » 07 2022 год

МЕНЮ на « 7 » августа 2022 год

| Наименование | Выход порций | | Стоимость | | Калорийность | |
|---|--------------|------|------------------|------------------|--------------|--------|
| | Ясли | Сад | Ясли | Сад | Ясли | Сад |
| Завтрак: | | | | | | |
| Макаронные изделия отварные с сахаром | 150 | 200 | 6 ⁴² | 7 ⁶⁶ | 203,2 | 252,4 |
| Чай с сахаром | 150 | 200 | 7 ⁷² | 7 ³⁶ | 41,7 | 41,7 |
| Бутерброд с маслом | 25/8 | 28/8 | 3 ⁶³ | 5 ⁶³ | 140,3 | 153,4 |
| Стоимость завтрака: | | | 13,4 | 14,65 | 384,6 | 446,9 |
| Второй завтрак: | | | | | | |
| Кисломолочный напиток | 120 | 130 | 4 ⁴⁴ | 8 ⁵² | 91,5 | 109,8 |
| Печенье/Вафли | 26 | 26 | 4 ²⁰ | 7 ²⁰ | 40,8 | 40,8 |
| Стоимость второго завтрака: | | | 11,64 | 13,12 | 162,3 | 180,6 |
| Обед: | | | | | | |
| Салат из соленых огурцов с луком | 30 | 30 | 3 ⁸⁶ | 4 ⁵² | 30,4 | 35,8 |
| Щи из свежей капусты с картофелем и рыбными консервами | 150 | 200 | 20 ⁵³ | 23 ⁶³ | 104,9 | 133,8 |
| Тефтели из птицы (2 шт.) | 90 | 90 | 22 ⁴⁶ | 23 ⁶⁴ | 220,7 | 230,7 |
| Соус томатный с овощами | 30 | 30 | 3 ⁵⁷ | 3 ⁵³ | 57,5 | 42,4 |
| Компот из свежих плодов | 150 | 200 | 3 ⁴⁸ | 3 ⁴⁸ | 58,8 | 58,8 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 27 | 1 ⁴⁴ | 1 ⁴⁴ | 59,2 | 41,1 |
| Хлеб ржаной | 25 | 27 | 1 ³⁰ | 1 ³⁰ | 84,6 | 102,0 |
| Стоимость обеда: | | | 56,44 | 59,74 | 605,1 | 754,6 |
| Уплотненный полдник с включением блюд ужина: | | | | | | |
| Салат из моркови и яблок | 30 | 30 | 5 ⁸¹ | 6 ⁴² | 46,3 | 62,9 |
| Ватрушка из дрожжевого теста с творогом | 120 | 120 | 17 ³⁹ | 15 ⁵¹ | 514,3 | 569,7 |
| Чай с сахаром | 150 | 200 | 7 ⁷² | 7 ³⁶ | 44,1 | 41,7 |
| Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина: | | | 24,32 | 23,99 | 601,4 | 673,7 |
| Стоимость дня: | | | 105,4 | 113,53 | 1455,4 | 2055,8 |

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 *Т. М. Михайлова С. В.*

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

«01» 08 2022 год

МЕНЮ на «2» августа 2022 год

| Наименование | Выход порций | | Стоимость | | Калорийность | |
|---|--------------|-------|-------------------|-------------------|------------------|------------------|
| | Ясли | Сад | Ясли | Сад | Ясли | Сад |
| Завтрак: | | | | | | |
| Каша гречневая вязкая | 150 | 200 | 8 ⁴⁶ | 11 ³⁴ | 150,2 | 184,3 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 200 | 6 ⁰⁴ | 6 ³⁴ | 98,8 | 144,1 |
| Бутерброд с повидлом | 23/10 | 25/13 | 3 ³⁴ | 3 ⁴⁶ | 105,3 | 124,8 |
| Стоимость завтрака: | | | 14 ⁸⁴ | 21 ⁵⁴ | 353,3 | 429,2 |
| Второй завтрак: | | | | | | |
| Кисломолочный напиток | 120 | 130 | 14 ⁹⁴ | 9 ⁵¹ | 85,4 | 91,5 |
| Стоимость второго завтрака: | | | 14 ⁹⁴ | 9 ⁵¹ | 85,4 | 91,5 |
| Обед: | | | | | | |
| Помидор свежий | 20 | 20 | 1 ⁰⁰ | 1 ⁰⁰ | 7,2 | 9,4 |
| Суп картофельный с клецками на курином бульоне | 150 | 200 | 9 ¹⁹ | 10 ⁰¹ | 135,5 | 218,9 |
| Кануста тушеная с курицей | 140 | 140 | 33 ⁷⁸ | 36 ⁸³ | 235,8 | 241,8 |
| Компот из смеси сухофруктов | 150 | 200 | 2 ²⁵ | 2 ⁴² | 38 ¹⁷ | 38 ¹⁴ |
| Хлеб пшеничный | 26 | 26 | 1 ⁴⁴ | 1 ⁴⁵ | 53,4 | 34,1 |
| Хлеб ржаной | 26 | 26 | 1 ⁰⁰ | 1 ⁰⁰ | 81,6 | 103,0 |
| Стоимость обеда: | | | 44 ⁸⁴ | 52 ⁷² | 500,2 | 681,3 |
| Уплотненный полдник с включением блюд ужина: | | | | | | |
| Салат из свеклы с зеленым горошком | 30 | 50 | 4 ³⁴ | 5 ⁵⁰ | 39,8 | 52,9 |
| Оладьи из печени | 50 | 50 | 14 ³² | 18 ⁵³ | 144,4 | 233,4 |
| Соус сметанный | 30 | 30 | 1 ³⁹ | 2 ³⁴ | 148,2 | 140,5 |
| Пюре картофельное | 120 | 120 | 11 ⁸⁴ | 17 ⁴⁸ | 46,2 | 56,2 |
| Батон | 23 | 25 | 2 ⁰⁴ | 2 ¹² | 65,5 | 38,6 |
| Чай с сахаром | 150 | 200 | 1 ⁰⁰ | 1 ⁰⁰ | 41,1 | 41,1 |
| Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина: | | | 32 ³² | 41 ⁵⁰ | 519,5 | 638,0 |
| Стоимость дня: | | | 109 ⁰³ | 124 ⁸⁴ | 1528,4 | 1839,0 |

Руководитель структурного подразделения «Детский сад №35»

ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани Щеглова Елена И.С.

Методиста структурного подразделения «Детский сад №35»

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

Утверждаю

Директор ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани

И. В. Рушак

« 02 » 01 2022 год

МЕНЮ на « 03 » 08 2022 год

| Наименование | Выход порций | | Стоимость | | Калорийность | |
|---|--------------|--------|-----------|--------|--------------|--------|
| | Ясли | Сад | Ясли | Сад | Ясли | Сад |
| Завтрак: | | | | | | |
| Каша ячневая вязкая молочная | 150 | 200 | 7 78 | 8 10 | 160,0 | 203,0 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 200 | 6 44 | 6 73 | 105,8 | 114,1 |
| Бутерброд с сыром | 2619 | 26140 | 6 91 | 7 20 | 101,9 | 134,8 |
| Стоимость завтрака: | | | 21 13 | 22 03 | 367,7 | 451,9 |
| Второй завтрак: | | | | | | |
| Кисломолочный напиток | 120 | 144 | 7 44 | 8 92 | 91,5 | 109,8 |
| Стоимость второго завтрака: | | | 7 44 | 8 92 | 91,5 | 109,8 |
| Обед: | | | | | | |
| Огурец свежий | 27 | 27 | 2 30 | 2 30 | 4,2 | 5,6 |
| Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной | 150 | 100 | 18 28 | 15 01 | 154,8 | 190,9 |
| Гуляш из отварного мяса | 50/25 | 50/25 | 27 50 | 28 20 | 160,5 | 256,2 |
| Отварная гречка | 100 | 100 | 7 92 | 7 93 | 139,8 | 157,6 |
| Компот из смеси сухофруктов | 150 | 200 | 2 04 | 2 44 | 38,7 | 38,7 |
| Хлеб пшеничный | 26 | 26 | 1 55 | 1 55 | 59,2 | 71,1 |
| Хлеб ржаной | 26 | 26 | 1 30 | 1 30 | 81,6 | 102,0 |
| Стоимость обеда: | | | 61 20 | 62 24 | 638,8 | 819,1 |
| Уплотненный полдник с включением блюд ужина: | | | | | | |
| Салат из кукурузы консервированной | 15 | 15 | 6 64 | 6 82 | 35,9 | 44,9 |
| Тефтели рыбные (2 шт.) | 60 | 60 | 16 08 | 17 33 | 108,8 | 137,0 |
| Рис отварной | 100 | 100 | 6 13 | 6 52 | 192,2 | 164,2 |
| Соус томатный с овощами | 25 | 30 | 2 13 | 2 42 | 52,2 | 72,4 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 26 | 1 50 | 1 56 | 59,2 | 71,1 |
| Чай с сахаром и лимоном | 150/14 | 100/14 | 1 32 | 2 01 | 44,4 | 42,0 |
| Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина: | | | 34 26 | 36 74 | 448,7 | 534,6 |
| Стоимость дня: | | | 124 28 | 130 50 | 1546,7 | 1915,4 |

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
Ирина М. С.
З. Зубкина А. А.

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 | 17 ⁰⁵ | 369,9 | 383,2 |
| Второй завтрак: | | | | | | |
| Кисломолочный напиток | 120 | 150 | 7 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 | 818,1 |
| 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 Россева
 Медсестра структурного подразделения «Детский сад №35»
 ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани Михайкина Е.В.

Утверждаю
 Директор ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани
 И. В. Рушак
 « 08 / 08 » 2022 год

МЕНЮ на « 9 » августа 2022 год

| Наименование | Выход порций | | Стоимость | | Калорийность | |
|---|--------------|-------|-------------------|-------------------|--------------|-------|
| | Ясли | Сад | Ясли | Сад | Ясли | Сад |
| Завтрак: | | | | | | |
| Каша «дружба» молочная | 150 | 200 | 9 ²⁹ | 10 ³¹ | 1206 | 2215 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 200 | 6 ³⁵ | 6 ⁶¹ | 1058 | 1147 |
| Бутерброд с повидлом | 24/10 | 24/10 | 4 ³¹ | 4 ⁵⁰ | 1053 | 1238 |
| Стоимость завтрака: | | | 20 ¹² | 21 ⁴² | 3917 | 4638 |
| Второй завтрак: | | | | | | |
| Кисломолочный напиток | 120 | 140 | 6 ²⁴ | 7 ³¹ | 854 | 915 |
| Стоимость второго завтрака: | | | 6 ²⁴ | 7 ³¹ | 854 | 915 |
| Обед: | | | | | | |
| Огурец свежий | 24 | 28 | 3 ⁴⁵ | 3 ⁹² | 42 | 56 |
| Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне | 150 | 200 | 9 ¹⁶ | 10 ³³ | 1236 | 1435 |
| Картофель тушеный с курицей | 130 | 130 | 26 ⁰⁰ | 28 ³⁶ | 2829 | 2899 |
| Компот из смеси сухофруктов | 150 | 200 | 2 ⁴⁴ | 2 ⁵⁰ | 384 | 384 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 25 | 1 ⁵⁰ | 1 ⁵⁰ | 82 | 82 |
| Хлеб ржаной | 24 | 24 | 1 ²⁵ | 1 ²⁶ | 846 | 1030 |
| Стоимость обеда: | | | 44 ¹² | 48 ³¹ | 5942 | 6638 |
| Уплотненный полдник с включением блюд ужина: | | | | | | |
| Салат из горошка зеленого консервированного | 20 | 20 | 4 ⁴⁵ | 5 ⁸⁰ | 361 | 443 |
| Печень по-строгановски | 50 | 50 | 20 ³³ | 21 ⁸⁰ | 1832 | 2493 |
| Рис отварной | 100 | 100 | 5 ⁹¹ | 6 ⁰⁸ | 1182 | 1642 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 25 | 1 ⁵⁰ | 1 ⁴⁵ | 592 | 717 |
| Чай с сахаром и лимоном | 150 | 200 | 1 ¹² | 1 ¹⁵ | 446 | 444 |
| Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина: | | | 33 ³¹ | 36 ³³ | 4413 | 5733 |
| Стоимость дня: | | | 103 ⁸⁰ | 113 ⁵¹ | 15726 | 17924 |

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

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

«09» 08 2022 год

МЕНЮ на «10» Август 2022 год

| Наименование | Выход порций | | Стоимость | | Калорийность | |
|---|--------------|-------|-----------|--------|--------------|--------|
| | Ясли | Сал | Ясли | Сал | Ясли | Сал |
| Завтрак: | | | | | | |
| Каша овсяная вязкая молочная | 150 | 200 | 7 98 | 8 0 | 163 9 | 199 6 |
| Какао с молоком | 150 | 200 | 6 06 | 6 40 | 106 4 | 112 2 |
| Бутерброд с сыром | 25/9 | 25/9 | 6 21 | 6 23 | 10 1 9 | 134 8 |
| Стоимость завтрака: | | | 20 25 | 21 64 | 373 2 | 446 6 |
| Второй завтрак: | | | | | | |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 200 | 19 00 | 19 00 | 83 4 | 83 4 |
| Стоимость второго завтрака: | | | 19 00 | 19 00 | 83 4 | 83 4 |
| Обед: | | | | | | |
| Помидор свежий | 25 | 25 | 4 00 | 4 00 | 7 3 | 9 4 |
| Свекольник на мясном бульоне со сметаной | 150 | 200 | 13 65 | 14 28 | 112 0 | 148 8 |
| Гуляш из отварного мяса | 50/30 | 50/30 | 29 52 | 31 21 | 166 4 | 196 1 |
| Отварная гречка | 100 | 100 | 6 44 | 6 30 | 136 4 | 154 6 |
| Компот из смеси сухофруктов | 150 | 200 | 2 44 | 2 44 | 38 1 4 | 36 1 7 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 25 | 9 50 | 1 30 | 56 2 | 4 1 |
| Хлеб ржаной | 25 | 25 | 1 24 | 1 24 | 8 6 | 10 0 |
| Стоимость обеда: | | | 58 86 | 61 25 | 635 0 | 750 0 |
| Уплотненный полдник с включением блюд ужина: | | | | | | |
| Винегрет овощной | 80 | 80 | 6 62 | 4 19 | 24 2 | 90 8 |
| Омлет натуральный | 80 | 80 | 6 44 | 4 24 | 180 7 | 202 0 |
| Батон | 25 | 25 | 2 16 | 2 16 | 65 5 | 78 6 |
| Кисломолочный напиток | 120 | 140 | 4 44 | 8 20 | 85 4 | 109 8 |
| Фрукт свежий | 130 | 130 | 15 00 | 15 00 | 46 0 | 44 0 |
| Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина: | | | 38 26 | 40 55 | 463 8 | 528 2 |
| Стоимость дня: | | | 136 51 | 143 42 | 1644 1 | 1890 8 |

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

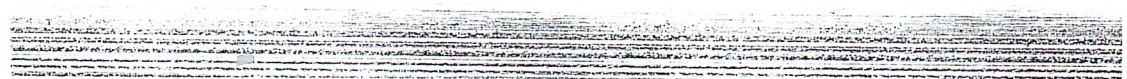
Мелестра структурного подразделения «Детский сад №35»
 ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани

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

МЕНЮ на « 11 » августа 2022 год

| Наименование | Выход порций | | Стоимость | | Калорийность | |
|--|--------------|------|-----------|--------|--------------|-------|
| | Ясли | Сад | Ясли | Сад | Ясли | Сад |
| Завтрак: | | | | | | |
| Каша пшеничная жидкая молочная | 150 | 200 | 4 88 | 8 19 | 1825 | 2105 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 200 | 6 28 | 6 28 | 1058 | 1141 |
| Бутерброд с маслом | 24/8 | 24/8 | 5 16 | 5 60 | 140,3 | 148,8 |
| Стоимость завтрака: | | | 19 31 | 20 05 | 4286 | 4434 |
| Второй завтрак: | | | | | | |
| Кисломолочный напиток | 120 | 145 | 4 48 | 9 00 | 854 | 915 |
| Стоимость второго завтрака: | | | 4 48 | 9 00 | 854 | 915 |
| Обед: | | | | | | |
| Салат из горошка зеленого консервированного | 20 | 20 | 6 26 | 6 55 | 36,1 | 42,3 |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 150 | 200 | 15 20 | 16 48 | 1635 | 2052 |
| Запеканка из макарон с мясом | 120 | 120 | 31 18 | 32 28 | 2349 | 2349 |
| Компот из смеси сухофруктов | 150 | 200 | 2 22 | 2 48 | 38,12 | 38,12 |
| Хлеб пшеничный | 21 | 22 | 1 28 | 1 31 | 59,2 | 59,1 |
| Хлеб ржаной | 21 | 22 | 1 04 | 1 00 | 81,6 | 102,0 |
| Стоимость обеда: | | | 56 94 | 60 20 | 6140 | 7002 |
| Уплотненный полдник с включением блюда ужина: | | | | | | |
| Салат из соевых огурцов с луком | 35 | 35 | 3 33 | 3 05 | 304 | 364 |
| Рыба, запеченная в омлете | 90 | 90 | 16 23 | 14 28 | 1556 | 1812 |
| Пюре картофельное | 120 | 120 | 11 46 | 12 58 | 1482 | 1484 |
| Батон | 24 | 24 | 2 08 | 2 09 | 65,5 | 65,6 |
| Чай с сахаром | 150 | 200 | 1 13 | 1 42 | 411 | 411 |
| Стоимость уплотненного полдника с включением блюда ужина: | | | 34 23 | 34 21 | 4448 | 5147 |
| Стоимость дня: | | | 117 86 | 124 26 | 15698 | 17498 |

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

2022 год

МЕНЮ на « 13 августа 2022 год »

| Наименование | Выход порций | | Стоимость | | Калорийность | |
|--|--------------|-------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| | Ясли | Сад | Ясли | Сад | Ясли | Сад |
| Завтрак: | | | | | | |
| Каша манная жидкая молочная | 150 | 200 | 4 ⁵⁹ | 8 ⁴³ | 162 ⁴ | 205 ⁸ |
| Какао с молоком | 150 | 200 | 6 ⁰⁹ | 6 ¹⁸ | 106 ⁴ | 113 ² |
| Бутерброд с повидлом | 25/9 | 25/9 | 6 ⁰⁵ | 6 ⁰¹ | 104 ⁹ | 134 ⁸ |
| Стоимость завтрака: | | | 19 ⁴³ | 21 ⁰² | 370 | 453 ⁸ |
| Второй завтрак: | | | | | | |
| Кисломолочный напиток | 120 | 145 | 5 ²⁰ | 6 ¹⁴ | 85 ⁴ | 91 ⁵ |
| Стоимость второго завтрака: | | | 5 ²⁰ | 6 ¹⁴ | 85 ⁴ | 91 ⁵ |
| Обед: | | | | | | |
| Салат из кукурузы (консервированной) | 20 | 20 | 6 ³¹ | 6 ¹⁹ | 35 ⁹ | 44 ⁹ |
| Рассольник Ленинградский на курином бульоне со сметаной | 150 | 200 | 8 ¹⁴ | 9 ⁰⁹ | 133 ⁴ | 203 ⁶ |
| Птица, тушенная в соусе с овощами | 30/30 | 30/30 | 15 ¹⁰ | 15 ⁵⁷ | 210 ⁶ | 232 ³ |
| Рис отварной | 100 | 100 | 4 ³⁵ | 5 ⁴² | 38 ⁴ | 164 ² |
| Компот из смеси сухофруктов | 150 | 200 | 2 ⁴⁰ | 2 ¹⁴ | 38 ⁴ | 38 ⁴ |
| Хлеб пшеничный | 25 | 25 | 1 ⁵⁰ | 1 ⁵⁰ | 58 ⁴ | 38 ⁴ |
| Хлеб ржаной | 25 | 25 | 1 ²⁵ | 1 ²⁵ | 81 ⁶ | 102 ⁰ |
| Стоимость обеда: | | | 39 ⁰² | 43 ¹⁹ | 404 ⁸ | 469 ⁸ |
| Уплотненный полдник с включением б.под ужина: | | | | | | |
| Пирожки печеные из дрожжевого теста с мясом | 100 | 100 | 26 ³³ | 24 ⁹⁵ | 446 ³ | 458 ¹ |
| Чай с сахаром и лимоном | 150 | 200 | 1 ¹² | 1 ²⁴ | 44 ⁴ | 44 ⁴ |
| Фрукт свежий | 130 | 130 | 15 ⁰⁰ | 15 ⁰⁰ | 43 ⁰ | 43 ⁰ |
| Стоимость уплотненного полдника с включением б.под ужина: | | | 43 ⁰⁵ | 44 ⁴⁹ | 533 ⁴ | 546 ⁵ |
| Стоимость дня: | | | 104 ⁵⁰ | 115 ¹⁴ | 1698 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

И.В. Рушак
Жульетта Е.В.

Утверждаю
 Директор ГБОУ СОШ №10 г. Сызрани
 И. В. Рушак
 « 08 » 08 2022 год

МЕНЮ на « 15 » 08 2022 год

| Наименование | Выход порций | | Стоимость | | Калорийность | |
|--|--------------|-------|-----------|-------|--------------|--------|
| | Ясли | Сад | Ясли | Сад | Ясли | Сад |
| Завтрак: | | | | | | |
| Макаронные изделия отварные с сахаром | 150 | 200 | 642 | 766 | 203,2 | 280,4 |
| Чай с сахаром | 150 | 200 | 112 | 126 | 41,1 | 41,1 |
| Бутерброд с маслом | 24/10 | 24/10 | 363 | 563 | 120,3 | 153,4 |
| Стоимость завтрака: | | | 1117 | 1455 | 364,6 | 474,9 |
| Второй завтрак: | | | | | | |
| Кисломолочный напиток | 120 | 152 | 747 | 892 | 91,5 | 109,8 |
| Печенье/Вафли | 26 | 26 | 400 | 420 | 20,8 | 20,8 |
| Стоимость второго завтрака: | | | 1147 | 1312 | 112,3 | 130,6 |
| Обед: | | | | | | |
| Салат из соленых огурцов с луком | 30 | 30 | 386 | 452 | 30,4 | 35,8 |
| Щи из свежей капусты с картофелем и рыбными консервами | 150 | 200 | 2053 | 2363 | 104,9 | 133,8 |
| Тефтели из птицы (2 шт.) | 90 | 90 | 2146 | 2367 | 220,7 | 280,8 |
| Соус томатный с овощами | 30 | 30 | 351 | 393 | 51,5 | 72,4 |
| Компот из свежих плодов | 150 | 200 | 348 | 348 | 58,8 | 58,8 |
| Хлеб пшеничный | 24 | 24 | 141 | 141 | 59,2 | 71,1 |
| Хлеб ржаной | 26 | 26 | 130 | 130 | 81,6 | 122,0 |
| Стоимость обеда: | | | 5677 | 5977 | 607,1 | 784,6 |
| Уплотненный полдник с включением блюда ужина: | | | | | | |
| Салат из моркови и яблок | 30 | 30 | 581 | 612 | 46,3 | 62,9 |
| Ватрушка из дрожжевого теста с творогом | 120 | 120 | 1733 | 1851 | 514,3 | 569,7 |
| Чай с сахаром | 150 | 160 | 112 | 136 | 41,1 | 41,1 |
| Стоимость уплотненного полдника с включением блюда ужина: | | | 2426 | 2599 | 601,7 | 673,7 |
| Стоимость дня: | | | 10571 | 11353 | 1757,7 | 2053,8 |

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

Утверждаю
И.о. директора ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани
Н. С. Мингачева
« 15 » 08 2022 год

МЕНЮ на « 16 » 01 2022 год

| Наименование | Выход порций | | Стоимость | | Калорийность | |
|---|--------------|-------|-----------|--------|--------------|--------|
| | Ясли | Сад | Ясли | Сад | Ясли | Сад |
| Завтрак: | | | | | | |
| Каша гречневая вязкая | 150 | 200 | 9,89 | 10,10 | 150,2 | 184,3 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 200 | 6,10 | 6,55 | 98,8 | 114,1 |
| Бутерброд с повидлом | 26/17 | 26/17 | 2,23 | 2,37 | 105,3 | 127,8 |
| Стоимость завтрака: | | | 18,22 | 19,00 | 365,3 | 426,2 |
| Второй завтрак: | | | | | | |
| Кисломолочный напиток | 120 | 134 | 6,21 | 6,89 | 85,4 | 91,5 |
| Стоимость второго завтрака: | | | 6,21 | 6,89 | 85,4 | 91,5 |
| Обед: | | | | | | |
| Помидор свежий | 32 | 33 | 4,00 | 4,80 | 4,2 | 9,7 |
| Суп картофельный с клецками на курином бульоне | 150 | 200 | 10,79 | 11,21 | 159,5 | 217,5 |
| Капуста тушенная с курицей | 130 | 130 | 28,96 | 29,18 | 235,8 | 244,9 |
| Компот из смеси сухофруктов | 150 | 200 | 2,06 | 2,38 | 38,7 | 38,7 |
| Хлеб пшеничный | 24 | 24 | 1,44 | 1,44 | 57,4 | 57,4 |
| Хлеб ржаной | 26 | 26 | 1,50 | 1,50 | 87,6 | 102,0 |
| Стоимость обеда: | | | 49,35 | 50,81 | 560,2 | 681,3 |
| Уплотненный полдник с включением блюд ужина: | | | | | | |
| Салат из свеклы с зеленым горошком | 40 | 40 | 6,16 | 6,87 | 39,8 | 52,5 |
| Оладьи из печени | 50 | 50 | 21,48 | 23,39 | 117,7 | 233,8 |
| Соус сметанный | 30 | 30 | 1,26 | 1,42 | 118,2 | 174,3 |
| Пюре картофельное | 120 | 120 | 12,78 | 13,47 | 46,1 | 56,2 |
| Батон | 26 | 26 | 2,23 | 2,37 | 65,5 | 72,6 |
| Чай с сахаром | 150 | 200 | 1,77 | 1,77 | 41,1 | 41,1 |
| Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина: | | | 45,58 | 48,81 | 519,5 | 697,0 |
| Стоимость дня: | | | 119,39 | 124,84 | 1834,4 | 2233,0 |

Руководитель структурного подразделения «Детский сад №35»

ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани _____

Медсестра структурного подразделения «Детский сад №35»

ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани _____

Утверждаю
И.о. директора ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани
Н. С. Мингачева

« 16 » 08 2022 год

МЕНЮ на « 17 » 08 2022 год

| Наименование | Выход порций | | Стоимость | | Калорийность | |
|---|--------------|-------|-----------|-------|--------------|--------|
| | Ясли | Сад | Ясли | Сад | Ясли | Сад |
| Завтрак: | | | | | | |
| Каша ячневая вязкая молочная | 150 | 100 | 791 | 805 | 160,0 | 203,0 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 100 | 661 | 678 | 105,8 | 114,1 |
| Бутерброд с сыром | 2719 | 2719 | 702 | 712 | 107,9 | 137,8 |
| Стоимость завтрака: | | | 2154 | 2295 | 367,7 | 451,9 |
| Второй завтрак: | | | | | | |
| Кисломолочный напиток | 120 | 137 | 739 | 861 | 91,5 | 109,8 |
| Стоимость второго завтрака: | | | 739 | 861 | 91,5 | 109,8 |
| Обед: | | | | | | |
| Огурец свежий | | | 275 | 275 | 4,2 | 5,6 |
| Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной | 29 | 29 | 1781 | 1839 | 154,8 | 190,9 |
| Гуляш из отварного мяса | 150 | 100 | 2851 | 1972 | 169,5 | 256,2 |
| Отварная гречка | 100 | 100 | 236 | 238 | 139,8 | 154,6 |
| Компот из смеси сухофруктов | 150 | 100 | 245 | 245 | 38,7 | 38,7 |
| Хлеб пшеничный | 26 | 26 | 150 | 150 | 59,2 | 71,9 |
| Хлеб ржаной | 28 | 28 | 125 | 125 | 81,6 | 102,0 |
| Стоимость обеда: | | | 6150 | 6373 | 638,8 | 819,1 |
| Уплотненный полдник с включением блюд ужина: | | | | | | |
| Салат из кукурузы консервированной | 25 | 25 | 654 | 674 | 35,9 | 42,9 |
| Тефтели рыбные (2 шт.) | 60 | 60 | 1400 | 1792 | 108,8 | 137,0 |
| Рис отварной | 100 | 100 | 625 | 665 | 148,2 | 164,2 |
| Соус томатный с овощами | 25 | 30 | 223 | 235 | 52,2 | 42,7 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 25 | 150 | 150 | 59,2 | 71,9 |
| Чай с сахаром и лимоном | 150/5 | 100/5 | 150 | 150 | 44,7 | 42,0 |
| Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина: | | | 3516 | 3720 | 448,7 | 534,6 |
| Стоимость дня: | | | 12562 | 13200 | 1576,7 | 1915,4 |

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

Утверждаю
И. о. директора ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани
Н. С. Мингачева

« 17 » 09 2022 год

МЕНЮ на « 18 » 08 2022 год

| Наименование | Выход порций | | Стоимость | | Калорийность | |
|---|--------------|-------|-----------|--------|--------------|--------|
| | Ясли | Сад | Ясли | Сад | Ясли | Сад |
| Завтрак: | | | | | | |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 100 | 7,59 | 8,11 | 164,0 | 132,1 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 100 | 6,12 | 4,18 | 105,8 | 119,1 |
| Бутерброд с маслом | 26,19 | 26,10 | 5,44 | 6,33 | 140,3 | 153,4 |
| Стоимость завтрака: | | | 19,15 | 22,62 | 410,1 | 459,6 |
| Второй завтрак: | | | | | | |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные | 100 | 100 | 13,00 | 19,00 | 83,4 | 83,4 |
| Стоимость второго завтрака: | | | 13,00 | 19,00 | 83,4 | 83,4 |
| Обед: | | | | | | |
| Салат из свеклы | 35 | 35 | 3,88 | 4,02 | 49,5 | 65,7 |
| Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной | 150 | 200 | 15,02 | 16,82 | 149,1 | 177,0 |
| Бефстроганов из отварного мяса | 50 | 50 | 30,76 | 31,52 | 200,5 | 232,0 |
| Пюре картофельное | 110 | 110 | 11,35 | 12,36 | 149,2 | 177,4 |
| Компот из свежих плодов | 150 | 100 | 2,56 | 2,83 | 58,8 | 58,8 |
| Хлеб пшеничный | 24 | 24 | 1,44 | 1,50 | 59,2 | 71,7 |
| Хлеб ржаной | 2,6 | 2,6 | 1,16 | 1,25 | 81,6 | 102,0 |
| Стоимость обеда: | | | 65,81 | 74,25 | 747,5 | 885,0 |
| Уплотненный полдник с включением блюд ужина: | | | | | | |
| Яйца вареные | 40 | 40 | 8,30 | 8,30 | 63,0 | 63,0 |
| Салат из моркови и яблок | 30 | 30 | 5,31 | 6,24 | 46,3 | 62,9 |
| Запеканка из творога | 100 | 100 | 27,67 | 30,00 | 275,1 | 489,6 |
| Кисломолочный напиток | 120 | 117 | 7,54 | 9,36 | 85,4 | 91,5 |
| Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина: | | | 48,82 | 53,96 | 569,8 | 707,0 |
| Стоимость дня: | | | 152,61 | 166,75 | 1811,2 | 2135,8 |

Руководитель структурного подразделения «Детский сад №35»

ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани _____

Медсестра структурного подразделения «Детский сад №35»

ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани _____

Утверждаю
И.о. директора ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани
Н. С. Мингачева

« 18 » 08 2022 год

МЕНЮ на « 19 » 08 2022 год

| Наименование | Выход порций | | Стоимость | | Калорийность | |
|---|--------------|-------|-----------|-------|--------------|--------|
| | Ясли | Сад | Ясли | Сад | Ясли | Сад |
| Завтрак: | | | | | | |
| Каша рисовая жидкая молочная | 150 | 200 | 957 | 1062 | 162,8 | 130,5 |
| Какао с молоком | 150 | 200 | 670 | 649 | 106,4 | 112,2 |
| Бутерброд с сыром | 27111 | 27111 | 864 | 915 | 101,9 | 137,8 |
| Стоимость завтрака: | | | 2491 | 2566 | 371,1 | 437,9 |
| Второй завтрак: | | | | | | |
| Кисломолочный напиток | 120 | 132 | 676 | 957 | 91,5 | 91,5 |
| Стоимость второго завтрака: | | | 676 | 957 | 91,5 | 91,5 |
| Обед: | | | | | | |
| Икра кабачковая консервированная | 20 | 20 | 231 | 277 | 36,2 | 59,5 |
| Суп картофельный с бобовыми (горох) на мясном бульоне | 150 | 200 | 1054 | 1165 | 156,6 | 173,8 |
| Рыба, запеченная в омлете | 90 | 90 | 477 | 485 | 155,6 | 178,3 |
| Рагу овощное | 120 | 120 | 1085 | 1137 | 92,7 | 111,7 |
| Компот из смеси сухофруктов | 150 | 200 | 223 | 256 | 38,7 | 38,7 |
| Хлеб пшеничный | 24 | 24 | 762 | 762 | 59,2 | 71,7 |
| Хлеб ржаной | 26 | 26 | 120 | 120 | 21,6 | 102,0 |
| Стоимость обеда: | | | 4600 | 4967 | 601,6 | 737,1 |
| Уплотненный полдник с включением блюд ужина: | | | | | | |
| Винегрет овощной | 80 | 100 | 765 | 800 | 84,2 | 90,9 |
| Булочка домашняя | 100 | 120 | 111 | 1235 | 349,7 | 370,2 |
| Чай с сахаром | 150 | 200 | 173 | 170 | 41,1 | 41,1 |
| Фрукт свежий | 130 | 130 | 1150 | 1250 | 44,0 | 47,0 |
| Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина: | | | 3255 | 3425 | 522,0 | 549,0 |
| Стоимость дня: | | | 10983 | 11756 | 1386,2 | 1815,9 |

Руководитель структурного подразделения «Детский сад №35»

ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани

Медсестра структурного подразделения «Детский сад №35»

ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани

Утверждаю
 И.о. директора ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани
 Н. С. Мингачева.
 «14» 08 2022 год

МЕНЮ на «22» августа 2022 год

| Наименование | Выход порций | | Стоимость | | Калорийность | |
|---|--------------|------|-------------------|-------------------|--------------|--------|
| | Ясли | Сад | Ясли | Сад | Ясли | Сад |
| Завтрак: | | | | | | |
| Каша гречневая вязкая с сахаром и маслом | 150 | 160 | 9 ⁰¹ | 9 ⁹² | 2035 | 2183 |
| Чай с сахаром | 150 | 200 | 7 ¹⁴ | 7 ³⁰ | 42,8 | 47,7 |
| Бутерброд с маслом | 25/8 | 25/8 | 5 ²⁶ | 6 ⁰⁰ | 125,3 | 153,4 |
| Стоимость завтрака: | | | 16 ⁰¹ | 17 ²⁵ | 3416 | 412,8 |
| Второй завтрак: | | | | | | |
| Кисломолочный напиток | 130 | 130 | 7 ³⁴ | 9 ⁰⁰ | 88,8 | 109,8 |
| Печенье/вафля | 18 | 18 | 4 ²⁸ | 4 ²⁰ | 60,7 | 62,6 |
| Стоимость второго завтрака: | | | 12 ¹⁴ | 13 ²⁰ | 149,5 | 172,4 |
| Обед: | | | | | | |
| Икра кабачковая консервированная | 20 | 25 | 2 ⁴⁵ | 2 ⁴⁵ | 35,7 | 59,5 |
| Щи из свежей капусты с картофелем с рыбными консервами | 150 | 200 | 21 ²¹ | 22 ²⁰ | 106,4 | 128,1 |
| Котлета рубленая из птицы | 65 | 75 | 22 ⁶⁰ | 23 ³³ | 193,1 | 264,2 |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 100 | 100 | 4 ⁴³ | 4 ⁵⁰ | 200,2 | 216,6 |
| Компот из свежих плодов | 150 | 200 | 4 ⁰⁰ | 4 ³⁴ | 78,4 | 72,4 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 25 | 1 ⁵⁰ | 1 ²⁰ | 59,2 | 41,5 |
| Хлеб ржаной | 25 | 25 | 7 ²⁵ | 1 ²⁵ | 81,6 | 102,0 |
| Стоимость обеда: | | | 57 ²⁰ | 60 ¹⁵ | 454,6 | 518,9 |
| Уплотненный полдник с включением блюд ужина: | | | | | | |
| Салат из моркови и яблок | 30 | 30 | 6 ²⁵ | 7 ²⁵ | 46,3 | 62,9 |
| «Гребешок» из дрожжевого теста с творогом | 110 | 110 | 12 ²⁶ | 12 ²⁴ | 140,5 | 582,3 |
| Чай с сахаром | 150 | 200 | 7 ²⁴ | 7 ³³ | 41,4 | 52,2 |
| Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина: | | | 20 ⁰⁶ | 20 ⁸⁰ | 571,2 | 697,4 |
| Стоимость дня: | | | 106 ⁰⁷ | 111 ⁰⁵ | 1846,9 | 2201,5 |

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
 «22» 08 2022 год

МЕНЮ на «23» августа 2022 год

| Наименование | Выход порций | | Стоимость | | Калорийность | |
|---|--------------|-------|-------------------|-------------------|--------------|--------|
| | Ясли | Сад | Ясли | Сад | Ясли | Сад |
| Завтрак: | | | | | | |
| Каша «дружба» молочная | 150 | 200 | 10 ¹³ | 10 ⁴⁴ | 120,6 | 221,6 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 200 | 6 ⁶² | 6 ²⁵ | 105,8 | 144,1 |
| Бутерброд с повидлом | 28/10 | 28/10 | 4 ²⁴ | 4 ⁴⁴ | 105,3 | 124,8 |
| Стоимость завтрака: | | | 21 ⁰⁴ | 22 ³⁴ | 391,4 | 463,8 |
| Второй завтрак: | | | | | | |
| Кисломолочный напиток | 120 | 122 | 4 ⁴⁴ | 4 ⁵² | 85,4 | 91,5 |
| Стоимость второго завтрака: | | | 4 ⁴⁴ | 4 ⁵² | 85,4 | 91,5 |
| Обед: | | | | | | |
| Огурец свежий | 28 | 28 | 3 ⁰⁰ | 3 ⁰⁰ | 4,2 | 5,6 |
| Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне | 150 | 200 | 14 ⁴² | 15 ⁸⁸ | 124,6 | 144,5 |
| Картофель тушеный с курицей | 150 | 150 | 31 ⁸⁰ | 32 ⁵² | 282,9 | 289,9 |
| Компот из смеси сухофруктов | 150 | 200 | 2 ⁴⁴ | 2 ⁵² | 38,4 | 38,4 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 25 | 1 ⁵⁰ | 1 ⁸² | 58,2 | 31,1 |
| Хлеб ржаной | 24 | 24 | 1 ²⁰ | 1 ²⁰ | 84,6 | 102,0 |
| Стоимость обеда: | | | 54 ⁶⁶ | 56 ⁵² | 594,2 | 663,8 |
| Уплотненный полдник с включением блюд ужина: | | | | | | |
| Салат из горошка зеленого консервированного | 20 | 20 | 6 ⁴⁴ | 6 ⁶⁹ | 36,1 | 44,3 |
| Печень по-строгановски | 50 | 50 | 22 ⁴⁰ | 23 ²⁴ | 183,2 | 249,3 |
| Рис отварной | 100 | 100 | 5 ⁴⁴ | 6 ⁰³ | 102,2 | 164,2 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 25 | 1 ⁵⁰ | 1 ⁵⁰ | 58,2 | 31,1 |
| Чай с сахаром и лимоном | 150 | 200 | 2 ²⁰ | 2 ⁰⁶ | 144,6 | 44,7 |
| Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина: | | | 38 ²⁴ | 39 ⁵² | 444,3 | 543,3 |
| Стоимость дня: | | | 121 ³⁸ | 126 ⁴⁴ | 1543,6 | 1792,4 |

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

Медсестра структурного подразделения «Детский сад №35»

ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани

Сидорова
Тихайкина С.В.

Утверждаю
 Директор ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани
 И.В. Руцак
 «23» 08 2022 год

МЕНЮ на «24» августа 2022 год

| Наименование | Выход порций | | Стоимость | | Калорийность | |
|---|--------------|------|-------------------|-------------------|--------------|--------|
| | Ясли | Сад | Ясли | Сад | Ясли | Сад |
| Завтрак: | | | | | | |
| Каша овсяная вязкая молочная | 150 | 200 | 8 ⁰⁶ | 8 ⁵⁹ | 163,9 | 199,5 |
| Какао с молоком | 130 | 200 | 6 ¹⁰ | 6 ⁴⁵ | 106,4 | 142,0 |
| Бутерброд с сыром | 24/9 | 24/9 | 6 ¹⁴ | 7 ⁰² | 101,9 | 134,3 |
| Стоимость завтрака: | | | 21 ⁰³ | 22 ³⁶ | 372,2 | 476,8 |
| Второй завтрак: | | | | | | |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 206 | 19 ⁰⁰ | 19 ⁰⁰ | 83,4 | 83,4 |
| Стоимость второго завтрака: | | | 19 ⁰⁰ | 19 ⁰⁰ | 83,4 | 83,4 |
| Обед: | | | | | | |
| Помидор свежий | 24 | 24 | 4 ⁵⁰ | 4 ⁵⁰ | 7,3 | 9,4 |
| Свекольник на мясном бульоне со сметаной | 150 | 200 | 16 ⁵⁹ | 14 ²³ | 142,0 | 175,8 |
| Гуляш из отварного мяса | 50 | 50 | 30 ³⁹ | 31 ⁴¹ | 166,4 | 156,2 |
| Отварная гречка | 100 | 100 | 7 ¹⁵ | 7 ⁶⁹ | 136,4 | 150,6 |
| Компот из смеси сухофруктов | 150 | 200 | 2 ⁵⁰ | 2 ⁵⁰ | 38,4 | 38,4 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 25 | 1 ⁵⁰ | 1 ⁵⁰ | 50,2 | 47,1 |
| Хлеб ржаной | 24 | 24 | 1 ²⁵ | 1 ²⁵ | 81,6 | 102,0 |
| Стоимость обеда: | | | 63 ²⁹ | 64 ⁰² | 635,0 | 450,2 |
| Уплотненный полдник с включением блюд ужина: | | | | | | |
| Винегрет овощной | 80 | 80 | 4 ³⁵ | 8 ⁰⁶ | 84,2 | 50,8 |
| Омлет натуральный | 80 | 80 | 7 ⁷⁹ | 7 ⁵¹ | 120,7 | 202,0 |
| Батон | 24 | 24 | 2 ¹⁹ | 2 ¹⁹ | 65,5 | 78,6 |
| Кисломолочный напиток | 120 | 125 | 7 ⁶⁰ | 8 ³⁰ | 85,4 | 109,8 |
| Фрукт свежий | 130 | 130 | 7 ⁶⁰ | 7 ⁶⁰ | 48,0 | 48,0 |
| Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина: | | | 40 ³¹ | 42 ⁰⁴ | 462,8 | 598,2 |
| Стоимость дня: | | | 144 ²² | 151 ²³ | 1614,1 | 1830,8 |

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

«25» 08 2022 год

МЕНЮ на «25» августа 2022 год

| Наименование | Выход порций | | Стоимость | | Калорийность | |
|---|--------------|------|-------------------|-------------------|--------------|-------|
| | Ясли | Сад | Ясли | Сад | Ясли | Сад |
| Завтрак: | | | | | | |
| Каша пшеничная жидкая молочная | 150 | 200 | 8 ¹⁵ | 9 ³³ | 1825 | 2105 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 200 | 6 ⁷⁹ | 6 ²¹ | 1058 | 1441 |
| Бутерброд с маслом | 2378 | 2418 | 5 ⁰⁶ | 5 ²⁵ | 14013 | 1488 |
| Стоимость завтрака: | | | 19 ³⁰ | 21 ³⁹ | 4286 | 4434 |
| Второй завтрак: | | | | | | |
| Кисломолочный напиток | 120 | 135 | 7 ³⁹ | 7 ⁷⁴ | 854 | 915 |
| Стоимость второго завтрака: | | | 7 ³⁹ | 7 ⁷⁴ | 854 | 915 |
| Обед: | | | | | | |
| Салат из горошка зеленого консервированного | 20 | 20 | 6 ¹³ | 6 ¹⁵ | 361 | 483 |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 150 | 200 | 14 ²¹ | 15 ³⁶ | 1635 | 2052 |
| Запеканка из макарон с мясом | 100 | 100 | 30 ⁰⁸ | 31 ²² | 2349 | 2219 |
| Компот из смеси сухофруктов | 150 | 200 | 2 ⁵⁰ | 2 ⁵⁰ | 3814 | 3811 |
| Хлеб пшеничный | 26 | 26 | 7 ⁵⁰ | 7 ⁵⁰ | 592 | 417 |
| Хлеб ржаной | 28 | 28 | 7 ²⁵ | 7 ²⁵ | 316 | 1020 |
| Стоимость обеда: | | | 58 ⁰⁹ | 61 ⁵⁶ | 2140 | 2002 |
| Уплотненный полдник с включением блюд ужина: | | | | | | |
| Салат из соленых огурцов с луком | 35 | 35 | 4 ¹⁸ | 4 ²⁴ | 3011 | 364 |
| Рыба, запеченная в омлете | 90 | 90 | 16 ⁰³ | 14 ⁹² | 1556 | 1812 |
| Пюре картофельное | 120 | 120 | 11 ⁵³ | 12 ⁴² | 1402 | 1444 |
| Батон | 25 | 24 | 2 ⁷¹ | 2 ⁷¹ | 655 | 4816 |
| Чай с сахаром | 150 | 200 | 1 ⁷⁴ | 1 ⁰² | 441 | 4111 |
| Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина: | | | 35 ⁶⁴ | 38 ²⁰ | 4418 | 5144 |
| Стоимость дня: | | | 121 ⁴⁸ | 123 ⁹¹ | 15598 | 14498 |

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

Медсестра структурного подразделения «Детский сад №35»

ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани

Михайленко Е. В.

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

«26» 08 2022 год

МЕНЮ на «26» августа 2022 год

| Наименование | Выход порций | | Стоимость | | Калорийность | |
|---|--------------|-------|-------------------|-------------------|--------------|--------|
| | Ясли | Сад | Ясли | Сад | Ясли | Сад |
| Завтрак: | | | | | | |
| Каша манная жидкая молочная | 150 | 200 | 7 ⁹⁹ | 8 ¹³ | 162,4 | 206,8 |
| Какао с молоком | 150 | 200 | 6 ⁰⁵ | 6 ¹² | 106,4 | 112,2 |
| Бутерброд с сыром | 25/9 | 25/9 | 6 ⁰⁵ | 6 ⁰¹ | 104,9 | 134,8 |
| Стоимость завтрака: | | | 19 ⁷³ | 21 ⁰² | 371,0 | 453,8 |
| Второй завтрак: | | | | | | |
| Кисломолочный напиток | 120 | 130 | 5 ²⁰ | 6 ¹⁴ | 85,1 | 91,5 |
| Стоимость второго завтрака: | | | 5 ²⁰ | 6 ¹⁴ | 85,1 | 91,5 |
| Обед: | | | | | | |
| Салат из кукурузы (консервированной) | 25 | 25 | 6 ³¹ | 6 ²⁵ | 35,9 | 44,9 |
| Рассольник Ленинградский на курином бульоне со сметаной | 150 | 200 | 8 ¹⁴ | 9 ²⁹ | 152,4 | 203,6 |
| Птица, тушенная в соусе с овощами | 50/30 | 50/30 | 15 ¹⁰ | 15 ⁵⁴ | 210,6 | 232,3 |
| Рис отварной | 100 | 100 | 4 ³⁵ | 5 ⁸² | 38,4 | 46,2 |
| Компот из смеси сухофруктов | 150 | 200 | 2 ⁴⁴ | 2 ⁴⁴ | 58,4 | 77,1 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 25 | 1 ²⁵ | 1 ²⁵ | 81,6 | 102,0 |
| Хлеб ржаной | | | | | | |
| Стоимость обеда: | | | 39 ⁹² | 43 ¹⁴ | 404,8 | 459,8 |
| Уплотненный полдник с включением блюд ужина: | | | | | | |
| Пирожки печеные из дрожжевого теста с мясом | 120 | 120 | 26 ³³ | 27 ⁹⁵ | 446,3 | 458,1 |
| Чай с сахаром и лимоном | 150 | 200 | 7 ¹⁴ | 7 ²⁹ | 44,4 | 44,4 |
| Фрукт свежий | 125 | 125 | 15 ⁰⁰ | 15 ⁰⁰ | 48,0 | 48,0 |
| Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина: | | | 43 ⁰⁵ | 44 ⁹⁹ | 538,7 | 579,5 |
| Стоимость дня: | | | 107 ⁵⁰ | 115 ¹⁴ | 1698,9 | 1954,6 |

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

Утверждаю
 Директор ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани
 И. В. Рушак
 « 26 » 08 2022 год

МЕНЮ на « 29 » 08 2022 год

| Наименование | Выход порций | | Стоимость | | Калорийность | |
|---|--------------|-------|-----------|--------|--------------|--------|
| | Ясли | Сад | Ясли | Сад | Ясли | Сад |
| Завтрак: | | | | | | |
| Макаронные изделия отварные с сахаром | 150 | 200 | 6,42 | 7,68 | 203,2 | 252,4 |
| Чай с сахаром | 150 | 200 | 1,12 | 1,56 | 41,1 | 41,1 |
| Бутерброд с маслом | 28110 | 28110 | 303 | 503 | 140,3 | 153,4 |
| Стоимость завтрака: | | | 1377 | 1465 | 384,6 | 446,9 |
| Второй завтрак: | | | | | | |
| Кисломолочный напиток | 120 | 134 | 4,44 | 8,92 | 91,5 | 109,8 |
| Печенье/Вафли | 26 | 26 | 4,20 | 4,20 | 49,8 | 70,8 |
| Стоимость второго завтрака: | | | 1164 | 1312 | 162,3 | 180,6 |
| Обед: | | | | | | |
| Салат из соленых огурцов с луком | 30 | 30 | 3,86 | 4,52 | 39,4 | 35,8 |
| Щи из свежей капусты с картофелем и рыбными консервами | 150 | 200 | 20,53 | 27,63 | 104,9 | 153,8 |
| Тефтели из птицы (2 шт.) | 90 | 90 | 22,46 | 23,67 | 220,7 | 280,7 |
| Соус томатный с овощами | 30 | 30 | 3,51 | 3,53 | 51,5 | 42,9 |
| Компот из свежих плодов | 150 | 200 | 2,48 | 3,48 | 58,8 | 58,8 |
| Хлеб пшеничный | 24 | 24 | 1,44 | 1,44 | 59,2 | 41,1 |
| Хлеб ржаной | 24 | 24 | 1,30 | 1,30 | 41,6 | 102,0 |
| Стоимость обеда: | | | 56,77 | 59,77 | 607,1 | 754,6 |
| Уплотненный полдник с включением блюд ужина: | | | | | | |
| Салат из моркови и яблок | 30 | 30 | 5,81 | 6,12 | 46,3 | 62,9 |
| Ватрушка из дрожжевого теста с творогом | 120 | 120 | 17,59 | 18,51 | 54,3 | 569,7 |
| Чай с сахаром | 150 | 200 | 1,12 | 1,56 | 41,1 | 41,1 |
| Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина: | | | 24,32 | 23,95 | 601,7 | 673,7 |
| Стоимость дня: | | | 105,77 | 113,53 | 1755,7 | 2055,8 |

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
 « 23 » 02 2022 год

МЕНЮ на «30» 2022 год

| Наименование | Выход порций | | Стоимость | | Калорийность | |
|---|--------------|-------|-----------|-------|--------------|--------|
| | Ясли | Сад | Ясли | Сад | Ясли | Сад |
| Завтрак: | | | | | | |
| Каша гречневая вязкая | 130 | 200 | 843 | 924 | 153,2 | 147,3 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 200 | 669 | 688 | 98,8 | 114,1 |
| Бутерброд с повидлом | 28/10 | 28/11 | 545 | 343 | 105,3 | 124,8 |
| Стоимость завтрака: | | | 1857 | 1955 | 363,3 | 429,2 |
| Второй завтрак: | | | | | | |
| Кисломолочный напиток | 120 | 135 | 624 | 702 | 85,4 | 91,5 |
| Стоимость второго завтрака: | | | 624 | 702 | 85,4 | 91,5 |
| Обед: | | | | | | |
| Помидор свежий | 30 | 30 | 100 | 200 | 4,2 | 9,4 |
| Суп картофельный с клецками на курином бульоне | 150 | 200 | 1206 | 1370 | 139,5 | 212,9 |
| Капуста тушенная с курицей | 130 | 130 | 2452 | 2563 | 255,8 | 244,9 |
| Компот из смеси сухофруктов | 150 | 200 | 244 | 241 | 38,7 | 38,7 |
| Хлеб пшеничный | 24 | 24 | 160 | 100 | 53,4 | 58,1 |
| Хлеб ржаной | 24 | 24 | 120 | 120 | 21,6 | 16,20 |
| Стоимость обеда: | | | 4362 | 4663 | 500,2 | 681,3 |
| Уплотненный полдник с включением блюд ужина: | | | | | | |
| Салат из свеклы с зеленым горошком | 40 | 40 | 617 | 684 | 39,8 | 52,9 |
| Оладьи из печени | 50 | 50 | 2355 | 2454 | 174,7 | 233,2 |
| Соус сметанный | 30 | 30 | 167 | 158 | 179,2 | 174,5 |
| Пюре картофельное | 120 | 120 | 1244 | 1393 | 46,2 | 56,2 |
| Батон | 26 | 26 | 224 | 223 | 65,5 | 78,6 |
| Чай с сахаром | 150 | 200 | 116 | 140 | 41,1 | 41,1 |
| Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина: | | | 4727 | 5054 | 519,5 | 634,0 |
| Стоимость дня: | | | 11600 | 12449 | 1528,4 | 1839,0 |

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

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

2022 год

МЕНЮ на «31»

2022 год

| Наименование | Выход порций | | Стоимость | | Калорийность | |
|---|--------------|--------|-----------|--------|--------------|--------|
| | Ясли | Сад | Ясли | Сад | Ясли | Сад |
| Завтрак: | | | | | | |
| Каша ячневая вязкая молочная | 150 | 200 | 7,78 | 8,10 | 1600 | 2030 |
| Кофейный напиток с молоком | 130 | 100 | 6,44 | 6,73 | 105,8 | 114,1 |
| Бутерброд с сыром | 2,710 | 2,710 | 6,97 | 7,20 | 101,5 | 134,8 |
| Стоимость завтрака: | | | | | 367,7 | 451,9 |
| Второй завтрак: | | | | | | |
| Кисломолочный напиток | 20 | 130 | 7,44 | 8,92 | 91,5 | 109,8 |
| Стоимость второго завтрака: | | | 7,44 | 8,92 | 91,5 | 109,8 |
| Обед: | | | | | | |
| Огурец свежий | 25 | 25 | 2,70 | 2,70 | 4,2 | 5,6 |
| Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной | 150 | 200 | 13,28 | 19,01 | 154,8 | 190,9 |
| Гуляш из отварного мяса | 50/25 | 50/25 | 24,50 | 28,20 | 160,5 | 255,2 |
| Отварная гречка | 100 | 100 | 7,52 | 7,33 | 139,8 | 154,6 |
| Компот из смеси сухофруктов | 150 | 100 | 2,44 | 2,44 | 38,4 | 38,4 |
| Хлеб пшеничный | 26 | 26 | 1,56 | 1,56 | 53,2 | 74,1 |
| Хлеб ржаной | 23 | 24 | 7,30 | 1,30 | 84,6 | 102,0 |
| Стоимость обеда: | | | 67,50 | 63,40 | 638,8 | 819,1 |
| Уплотненный полдник с включением блюд ужина: | | | | | | |
| Салат из кукурузы консервированной | 20 | 20 | 6,64 | 6,82 | | |
| Тeftели рыбные (2 шт.) | 60 | 60 | 16,08 | 17,33 | 35,9 | 47,9 |
| Рис отварной | 100 | 100 | 6,13 | 6,52 | 108,8 | 132,0 |
| Соус томатный с овощами | 25 | 30 | 2,13 | 2,47 | 148,2 | 164,2 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 16 | 1,50 | 1,56 | 52,2 | 74,1 |
| Чай с сахаром и лимоном | 150/14 | 200/14 | 1,72 | 2,06 | 59,2 | 71,1 |
| Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина: | | | 34,26 | 36,74 | 448,7 | 534,6 |
| Стоимость дня: | | | 124,28 | 130,95 | 1546,7 | 1915,4 |

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 АН