

Утверждаю  
 Директор ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани  
 И.В. Рущак  
 « 31 » марта 2022 год

МЕНЮ на « 01 » апреля 2022 год

Наименование	Выход порций			Стоимость		
	Ясли	калори йность	Сад	калори йность	Ясли	Сад
<b>Завтрак:</b>						
Каша ячневая молочная	150	171 кк.	180	200 кк	4 15	4 54
Кофейный напиток с молоком	170	95 кк	200	109 кк	6 42	6 49
Бутерброд с сыром	40	114 кк	45	129 кк	5 21	6 18
<b>Стоимость завтрака:</b>		380 кк		438 кк	18 78	20 59
<b>Второй завтрак:</b>						
Сок яблочный	200	83 кк	200	83 кк	16 00	16 00
<b>Стоимость второго завтрака:</b>					16 00	16 00
<b>Обед:</b>						
Огурец свежий порционно	40	6 кк	60	8 кк	8 32	12 45
Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	180	142 кк	200	176 кк	9 83	10 28
Пирожки печеные с мясом	95	296 кк	115	415 кк	21 74	22 09
Лимонный напиток	150	31 кк	200	43 кк	3 21	3 68
Хлеб ржаной	38	78 кк	47	96 кк	1 63	2 03
<b>Стоимость обеда:</b>		553 кк		738 кк	44 73	50 29
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина:</b>						
Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком	110	274 кк	130	374 кк	20 85	21 36
Кисломолочный напиток "Снежок"	160	88 кк	192	105 кк	8 32	9 96
Фрукт свежий	78	36 кк	94	43 кк	13 00	13 00
<b>Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:</b>		398 кк		522 кк	42 17	44 32
<b>Стоимость дня:</b>					121 68	131 62
<b>Калорийность дня:</b>		1414 ккал		1781 ккал		

Руководитель СП «Детский сад №17»  
 ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани \_\_\_\_\_ Н.С. Мингачева

Старшая медсестра СП «Детский сад №17»  
 ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани \_\_\_\_\_ О.А. Гончарук



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

МЕНЮ на « 05 » апреля 2022 год

Наименование	Выход порций				Стоимость	
	Ясли	калори йность, ккал	Сад	калори йность, ккал	Ясли	Сад
<b>Завтрак:</b>						
Суп рисовый молочный	150	145	200	199	8 86	9 10
Какао молоком	170	103	200	114	6 08	6 42
Бутерброд с повидлом	45	111	55	152	2 36	3 10
<b>Стоимость завтрака:</b>		359		465	17 30	18 62
<b>Второй завтрак:</b>						
Кисломолочный напиток	161	88	192	105	9 96	11 94
<b>Стоимость второго завтрака:</b>					9 96	11 94
<b>Обед:</b>						
Салат из свеклы с солеными огурцами	45	33	60	48	3 91	4 41
Суп картофельный с мясом	180	113	200	129	7 39	7 29
Запеканка из печени с рисом	135	224	155	299	2 44	2 88
Компот из сушеных фруктов	150	28	200	31	1 62	2 04
Хлеб пшеничный	27	62	33	47	1 91	2 43
Хлеб ржаной	39	49	48	99		
<b>Стоимость обеда:</b>		539		683	39 68	45 18
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина:</b>						
Рыба, запеченная в омлете	55	127	75	185	2 12	2 49
Пюре картофельное	120	128	150	159	2 54	10 56
Хлеб пшеничный	20	47	33	47		2 04
Чай с лимоном	150	30	200	34	2 21	2 52
Фрукт свежий	72	33	87	40	13 00	13 00
<b>Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:</b>		365		495	15 03	53 06
<b>Стоимость дня:</b>					111 91	129 18
<b>Калорийность дня:</b>		1351 ккал		1748 ккал		

Руководитель СП «Детский сад №17»  
 ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани



Н.С. Мингачева

Старшая медсестра СП «Детский сад №17»  
 ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани



О.А. Гончарук



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

МЕНЮ на « 04 » \_\_\_\_\_ 2022 год

Наименование	Выход порций			Стоимость		
	Ясли	калори йность, ккал	Сад	калори йность, ккал	Ясли	Сад
<b>Завтрак:</b>						
Каша пшениная вязкая на сгущенном молоке	150	174	180	211	4 12	4 48
Чай с сахаром	170	29	200	32	0 98	1 00
Бутерброд с маслом	30	96	40	129	4 52	5 16
<b>Стоимость завтрака:</b>		299		372	12 62	13 64
<b>Второй завтрак:</b>						
Сок яблочный	200	83	200	83	16 00	16 00
<b>Стоимость второго завтрака:</b>					16 00	16 00
<b>Обед:</b>						
Салат из горошка зеленого консервированного	30	28	55	42	2 30	2 55
Борщ вегетарианский со сметаной	180	116	200	153	4 49	4 92
Котлеты рубленые	45	170	55	200	20 45	21 13
Картофель в молоке	100	121	140	147	10 15	10 88
Компот из сушеных фруктов	150	28	200	35	2 53	2 74
Хлеб пшеничный	22	50	24	61	1 08	1 28
Хлеб ржаной	40	82	50	102	1 72	2 15
<b>Стоимость обеда:</b>		535		740	45 73	48 75
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина:</b>						
Салат из моркови	40	25	50	33	2 46	2 72
Пудинг из творога	120	260	140	317	20 25	21 24
Кисломолочный напиток "Йогурт"	160	88	200	110	8 50	9 20
Фрукт свежий	92	42	111	51	13 80	13 80
<b>Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:</b>		415		511	44 81	46 96
<b>Стоимость дня:</b>					118 56	124 56
<b>Калорийность дня:</b>		1392 ккал	1406 ккал			

Руководитель СП «Детский сад №17»  
 ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани \_\_\_\_\_

Н.С. Мингачева

Старшая медсестра СП «Детский сад №17»  
 ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани \_\_\_\_\_

О.А. Гончарук



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

МЕНЮ на « 06 » апреля 2022 год

Наименование	Выход порций				Стоимость	
	Ясли	калори йность, ккал	Сад	калори йность, ккал	Ясли	Сад
<b>Завтрак:</b>						
Каша пшеничная вязкая	150	166	180	200	8 56	10 09
Кофейный напиток с молоком	170	101	200	114	6 55	4 58
Бутерброд с сыром	35	103	40	120	8 51	11 16
<b>Стоимость завтрака:</b>		370		434	23 52	28 29
<b>Второй завтрак:</b>						
Фрукт свежий	100	50	109	55	14 00	14 00
<b>Стоимость второго завтрака:</b>					14 00	14 00
<b>Обед:</b>						
Помидор свежий порционно	38	8	58	11	8 20	12 31
Свекольник на мясном бульоне	180	121	200	149	8 91	10 24
Бефстроганов из отварного мяса	50	178	40	242	27 20	37 31
Каша гречневая рассыпчатая	100	104	130	155	2 80	3 71
Компот из яблок	150	37	200	47	1 22	2 11
Хлеб пшеничный	20	47	30	69	1 92	2 82
Хлеб ржаной	40	81	50	106		
<b>Стоимость обеда:</b>		576		745	50 91	68 71
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина:</b>						
Котлеты рубленые из мяса кур	60	211	40	247	16 50	18 93
Рагу овощное	100	94	120	118	10 24	12 25
Хлеб пшеничный	16	36	20	47	1 22	2 11
Чай с сахаром	150	29	200	32	0 95	1 07
Печенье	20	83	30	125	2 32	2 70
<b>Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:</b>		453		569	31 41	37 08
<b>Стоимость дня:</b>					119 94	148 64
<b>Калорийность дня:</b>		1449 ккал		1836 ккал		

Руководитель СП «Детский сад №17»  
 ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани

Н.С. Мингачева

Старшая медсестра СП «Детский сад №17»  
 ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани

О.А. Гончарук



Утверждаю  
 Директор ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани

И.В. Рушак

2022 год

МЕНЮ на «04» апрель

2022 год

Наименование	Выход порций				Стоимость	
	Ясли	калори йность, ккал	Сад	калори йность, ккал	Ясли	Сад
<b>Завтрак:</b>						
Каша геркулесовая на молоке	150	165	180	201	291	1004
Чай с молоком	140	45	200	100	449	596
Бутерброд с повидлом	40	100	45	136	396	560
<b>Стоимость завтрака:</b>		340		434	1796	2160
<b>Второй завтрак:</b>						
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	85	200	85	1600	1600
<b>Стоимость второго завтрака:</b>					1600	1600
<b>Обед:</b>						
Кукуруза сладкая консервированная порционно	15	6	22	9	277	419
Суп гороховый на мясном бульоне	180	131	200	176	883	1010
Суфле из отварного мяса	50	181	65	238	2822	3681
Пюре картофельное	120	124	140	154	247	1678
Компот из сушеных фруктов	150	27	200	31	201	233
Хлеб пшеничный	60	46	25	58	120	150
Хлеб ржаной	39	79	49	89	194	243
<b>Стоимость обеда:</b>		534		765	5344	7414
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина:</b>						
Тефтели рыбные тушеные в сметанном соусе	60	139	80	185	1920	2431
Макаронные изделия отварные	90	112	120	168	350	382
Хлеб пшеничный	15	35	25	58	120	150
Чай с сахаром	150	29	200	32	094	107
Фрукт свежий	100	46	120	55	1300	1300
<b>Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:</b>		361		498	3844	4370
<b>Стоимость дня:</b>					17524	15547
<b>Калорийность дня:</b>		1383 ккал	1485 ккал			

Руководитель СП «Детский сад №17»  
 ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани

Н.С. Мингачева

Старшая медсестра СП «Детский сад №17»  
 ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани

О.А. Гончарук



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

МЕНЮ на « 08 » \_\_\_\_\_ 2022 год

Наименование	Выход порций				Стоимость	
	Ясли	калори йность, ккал	Сад	калори йность, ккал	Ясли	Сад
<b>Завтрак:</b>						
Каша манная молочная	150	172	180	203	237	210
Кофейный напиток с молоком	170	98	200	114	631	659
Бутерброд с маслом	30	96	40	129	488	522
Стоимость завтрака:		366 ккал		446 ккал	1856	1991
<b>Второй завтрак:</b>						
Фрукт свежий	100	50 ккал	110	55 ккал	13 <sup>00</sup>	13 <sup>00</sup>
Стоимость второго завтрака:					13 <sup>00</sup>	13 <sup>00</sup>
<b>Обед:</b>						
Огурец свежий порционно	42	6	63	9	10 <sup>17</sup>	15 <sup>31</sup>
Щи из свежей капусты на курином бульоне	180	116	200	137	796	886
Плов из птицы	130	229	145	283	1754	1830
Лимонный напиток	150	50	200	52	192	586
Хлеб пшеничный	20	45	30	69	174	177
Хлеб ржаной	41	83	52	105	204	254
Стоимость обеда:		529 ккал		655 ккал	1360	5277
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина:</b>						
Суп гречневый молочный	150	159	180	191	10 <sup>00</sup>	11 <sup>73</sup>
Булочка молочная	60	282	40	341	524	621
Кисломолочный напиток "Снежок"	140	47	182	100	728	1074
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:		588 ккал		632 ккал	2252	2868
Стоимость дня:					9468	11438
<b>Калорийность дня:</b>		1463 ккал		1788 ккал		

Руководитель СП «Детский сад №17»  
 ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани



Н.С. Мингачева

Старшая медсестра СП «Детский сад №17»  
 ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани



О.А. Гончарук



Утверждаю

Директор ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани

И.В. Рушак

2022 год

МЕНЮ на « 11 » апреля

2022 год

Наименование	Выход порций				Стоимость	
	Ясли	калорийность, ккал	Сад	калорийность, ккал	Ясли	Сад
<b>Завтрак:</b>						
Каша манная на стуженном молоке	150	158	180	195	4 25	4 96
Чай с сахаром	150	29	200	32	0 98	1 02
Бутерброд с маслом	25	83	35	111	2 49	4 49
Стоимость завтрака:		240 к		338 к	10 42	13 39
<b>Второй завтрак:</b>						
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	83	200	83	16 00	16 00
Стоимость второго завтрака:					16 00	16 00
<b>Обед:</b>						
Салат из соленых огурцов с луком	40	26	45	37	2 06	2 38
Щи с рыбными консервами	180	92	200	121	10 16	14 34
Тефтели мясные в томатном соусе	60	233	40	268	25 14	35 95
Каша гречневая рассыпчатая	110	104	130	140	4 67	6 11
Компот из сушеных фруктов	150	28	200	31	1 84	2 94
Хлеб пшеничный	26	61	32	43	1 13	1 49
Хлеб ржаной	36	44	45	92	1 30	2 14
Стоимость обеда:		618 к		462 к	46 30	62 44
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина:</b>						
Салат из моркови и яблок	50	32	60	41	6 51	4 03
Ватрушка с творогом	95	337	110	409	10 25	16 35
Кисломолочный напиток ( йогурт)	160	88	149	98	4 02	10 60
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:		457 к		548 к	24 14	33 98
Стоимость дня:					94 46	126 44
Калорийность дня:		1428 ккал		1731 ккал		

Руководитель СП «Детский сад №17»  
ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани

Н.С. Мингачева

Старшая медсестра СП «Детский сад №17»  
ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани

О.А. Гончарук



Утверждаю

Директор ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани

И.В. Рушак

« 11 » апреля 2022 год

МЕНЮ на « 12 » апреля 2022 год

Наименование	Выход порций				Стоимость	
	Ясли	калори йность, ккал	Сад	калори йность, ккал	Ясли	Сад
<b>Завтрак:</b>						
Каша геркулесовая на молоке	150	159	180	192	9 33	10 21
Кофейный напиток с молоком	170	89	200	104	6 32	6 50
Бутерброд с сыром	40	116	45	135	7 82	10 23
<b>Стоимость завтрака:</b>		364 ккал		431 ккал	23 47	27 64
<b>Второй завтрак:</b>						
Фрукт свежий	100	50 ккал	110	55 ккал	13 00	13 00
<b>Стоимость второго завтрака:</b>					13 00	13 00
<b>Обед:</b>						
Помидор свежий порционно	40	9	59	12	9 60	12 16
Борщ на мясном бульоне со сметаной	180	138	200	175	9 71	10 10
Суфле из печени	50	171	60	234	20 88	25 19
Рис отварной с овощами	110	124	130	164	4 22	4 43
Компот из сушеных фруктов	150	28	200	31	2 10	2 93
Хлеб пшеничный	26	60	32	75	1 56	1 96
Хлеб ржаной	39	80	50	102	1 94	2 17
<b>Стоимость обеда:</b>		610 ккал		793 ккал	119 54	59 84
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина:</b>						
Салат из белокочанной капусты	50	43	60	64	4 15	4 83
Биточки рыбные запеченные	40	125	80	159	20 64	22 12
Макаронные изделия отварные	100	112	120	168	3 21	3 35
Чай с сахаром	150	29	200	36	0 93	1 16
Батон	23	58	30	78	1 03	1 29
<b>Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:</b>		367 ккал		505 ккал	29 96	32 61
<b>Стоимость дня:</b>					116 37	133 29
<b>Калорийность дня:</b>						
		1391 ккал		1784 ккал		

Руководитель СП «Детский сад №17»

ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани

Н.С. Мингачева

Старшая медсестра СП «Детский сад №17»

ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани

О.А. Гончарук



Утверждаю

Директор ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани

И.В. Рушак

2022 год

МЕНЮ на «13» апрель 2022 год

Наименование	Выход порций				Стоимость	
	Ясли	калори йность, ккал	Сад	калори йность, ккал	Ясли	Сад
<b>Завтрак:</b>						
Каша ассорти молочная	150	175	180	211	10 <sup>23</sup>	11 <sup>23</sup>
Чай с молоком	170	49	200	106	4 <sup>44</sup>	6 <sup>34</sup>
Бутерброд с повидлом	35	94	45	131	3 <sup>46</sup>	5 <sup>42</sup>
<b>Стоимость завтрака:</b>		348 ккал		448 ккал	18 <sup>48</sup>	22 <sup>89</sup>
<b>Второй завтрак:</b>						
Сок яблочный	200	83 ккал	200	83 ккал	16 <sup>00</sup>	16 <sup>00</sup>
<b>Стоимость второго завтрака:</b>					16 <sup>00</sup>	16 <sup>00</sup>
<b>Обед:</b>						
Салат из горошка зеленого консервированного	30	28	45	35	2 <sup>31</sup>	2 <sup>68</sup>
Рассольник на мясном бульоне со сметаной	180	158	200	198	4 <sup>89</sup>	8 <sup>91</sup>
Котлеты рубленые	40	147	60	167	2 <sup>38</sup>	2 <sup>42</sup>
Капуста тушеная	110	83	130	89	10 <sup>15</sup>	12 <sup>64</sup>
Компот из яблок	150	36	200	49	3 <sup>44</sup>	4 <sup>15</sup>
Хлеб пшеничный	24	56	30	69	1 <sup>45</sup>	1 <sup>81</sup>
Хлеб ржаной	37	45	47	95	1 <sup>83</sup>	2 <sup>29</sup>
<b>Стоимость обеда:</b>		513 ккал		702 ккал	51 <sup>85</sup>	59 <sup>43</sup>
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина:</b>						
Омлет натуральный	100	243	110	279	4 <sup>13</sup>	8 <sup>82</sup>
Винегрет овощной	55	57	65	75	6 <sup>29</sup>	7 <sup>68</sup>
Батон	15	32	25	64	2 <sup>08</sup>	2 <sup>42</sup>
Чай с лимоном	150	30	200	42	1 <sup>50</sup>	1 <sup>89</sup>
Фрукт свежий	95	46	100	55	13 <sup>00</sup>	13 <sup>00</sup>
<b>Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:</b>		408 ккал		515 ккал	30 <sup>00</sup>	33 <sup>51</sup>
<b>Стоимость дня:</b>					116 <sup>00</sup>	132 <sup>13</sup>
<b>Калорийность дня:</b>		1422 ккал		1748 ккал		

Руководитель СП «Детский сад №17»  
ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани

Н.С. Мингачева

Старшая медсестра СП «Детский сад №17»  
ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани

О.А. Гончарук



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

«13» апреля 2022 год

МЕНЮ на «14» апреля 2022 год

Наименование	Выход порций				Стоимость	
	Яели	калори йность	Сад	калори йность	Яели	Сад
<b>Завтрак:</b>						
Суп рисовый молочный	153	148	200	204	10 00	10 56
Какао с молоком	140	104	200	115	8 38	4 14
Бутерброд с маслом	30	89	35	120	3 62	4 95
<b>Стоимость завтрака:</b>		341 ккал		439 ккал	20 00	22 69
<b>Второй завтрак:</b>						
Кисломолочный напиток "Снежок"	145	49 ккал	183	160 ккал	8 94	11 43
<b>Стоимость второго завтрака:</b>					8 94	11 43
<b>Обед:</b>						
Салат из свежей капусты и моркови	40	38	60	55	3 06	3 42
Суп картофельный на курином бульоне	180	114	200	144	8 63	4 83
Макаронник с мясом кур	140	259	140	343	14 02	20 24
Компот из сушеных фруктов	150	28	200	35	2 18	3 13
Хлеб пшеничный	22	51	32	76	1 20	1 95
Хлеб ржаной	37	46	46	94	1 85	2 33
<b>Стоимость обеда:</b>		566 ккал		450 ккал	32 13	39 20
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина:</b>						
Пудинг рыбный запеченный	65	158	45	190	18 43	21 45
Пюре картофельное	125	146	140	142	4 00	4 23
Чай с сахаром	150	29	200	36	0 72	1 14
Хлеб пшеничный	16	38	32	46	1 29	1 95
Фрукт свежий	100	46	100	55	14 00	14 00
<b>Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:</b>		417 ккал		529 ккал	44 44	48 47
<b>Стоимость дня:</b>					805 50	822 58
<b>Калорийность дня:</b>		1403 ккал		1818 ккал		

Руководитель СП «Детский сад №17»  
 ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани

Н.С. Мингачева

Старшая медсестра СП «Детский сад №17»  
 ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани

О.А. Гончарук



Утверждаю

Директор ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани

И.В. Рушак

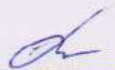
«14» апреля 2022 год

МЕНЮ на «15» апреля 2022 год

Наименование	Выход порций				Стоимость	
	Ясли	калори йность	Сад	калори йность	Ясли	Сад
<b>Завтрак:</b>						
Каша ячневая молочная	150	170	180	202	7 35	7 53
Кофейный напиток с молоком	140	93	200	109	6 26	7 15
Бутерброд с сыром	40	114	45	130	8 72	11 34
<b>Стоимость завтрака:</b>		377 ккал		441 ккал	22 33	26 02
<b>Второй завтрак:</b>						
Сок яблочный	200	83 ккал	200	83 ккал	16 00	16 00
<b>Стоимость второго завтрака:</b>					16 00	16 00
<b>Обед:</b>						
Огурец свежий порционно	38	5	54	8	9 02	12 02
Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	180	136	200	169	9 72	9 83
Пирожки печеные с мясом	95	291	115	401	20 12	25 30
Лимонный напиток	150	31	200	43	3 54	4 50
Хлеб ржаной	39	80	49	100	2 09	2 54
<b>Стоимость обеда:</b>		543 ккал		421 ккал	43 49	54 84
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина:</b>						
Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком	120	293	140	397	19 32	25 73
Кисломолочный напиток "Снежок"	143	48	179	98	7 82	9 45
Фрукт свежий	100	46	120	55	16 90	18 80
<b>Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:</b>		447 ккал		550 ккал	44 04	54 28
<b>Стоимость дня:</b>					125 91	151 14
<b>Калорийность дня:</b>		1420 ккал		1795 ккал		

Руководитель СП «Детский сад №17»

ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани



Н.С. Мингачева

Старшая медсестра СП «Детский сад №17»

ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани



О.А. Гончарук



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

МЕНЮ на « 18 » апреля 2022 год

Наименование	Выход порций				Стоимость	
	Ясли	калори йность, ккал	Сад	калори йность, ккал	Ясли	Сад
<b>Завтрак:</b>						
Каша пшенная вязкая на сгущенном молоке	150	172	180	209	7 42	8 48
Чай с сахаром	140	29	200	32	0 93	1 04
<b>Стоимость завтрака:</b>		201 ккал		241 ккал	8 35	9 52
<b>Второй завтрак:</b>						
Сок яблочный	200	83 ккал	200	83 ккал	16 00	16 00
<b>Стоимость второго завтрака:</b>					16 00	16 00
<b>Обед:</b>						
Салат из горошка зеленого консервированного	30	27	50	40	5 41	9 21
Борщ вегетарианский со сметаной	180	108	200	144	7 14	7 86
Котлеты рубленые	50	172	60	203	27 16	31 84
Картофель в молоке	115	107	120	134	9 43	11 62
Компот из сушеных фруктов	150	28	200	35	2 10	2 59
Хлеб пшеничный	27	48	35	60	1 46	1 54
Хлеб ржаной	50	80	50	80	2 30	2 44
<b>Стоимость обеда:</b>		570 ккал		696 ккал	55 00	64 10
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина:</b>						
Салат из моркови	30	22	40	29	3 90	5 24
Пудинг из творога	135	311	135	311	18 85	22 84
Кисломолочный напиток "Йогурт"	180	102	196	110	8 85	12 23
Фрукт свежий	130	60	143	65	15 00	17 00
<b>Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:</b>		495 ккал		515 ккал	46 60	57 31
<b>Стоимость дня:</b>					125 95	149 93
<b>Калорийность дня:</b>		1349 ккал		1535 ккал		

Руководитель СП «Детский сад №17»  
 ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани \_\_\_\_\_ Н.С. Мингачева

Старшая медсестра СП «Детский сад №17»  
 ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани \_\_\_\_\_ О.А. Гончарук



Утверждаю

Директор ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани

И.В. Рушак

« 18 » апреля 2022 год

МЕНЮ на « 19 » апреля 2022 год

Наименование	Выход порций				Стоимость	
	Ясли	калори йность, ккал	Сад	калори йность, ккал	Ясли	Сад
<b>Завтрак:</b>						
Суп рисовый молочный	160	153	200	209	8 20	12 27
Какао с молоком	180	108	210	119	6 74	7 44
Бутерброд с повидлом	40	108	50	147	4 20	5 90
<b>Стоимость завтрака:</b>		369 ккал		475 ккал	20 14	25 61
<b>Второй завтрак:</b>						
Кисломолочный напиток "Йогурт"	161	88 ккал	180	99 ккал	9 96	11 21
<b>Стоимость второго завтрака:</b>					9 96	11 21
<b>Обед:</b>						
Салат из свеклы с солеными огурцами	45	33	60	48	3 32	4 58
Суп картофельный с мясом	180	112	200	129	8 54	10 67
Запеканка из печени с рисом	140	229	160	306	29 26	36 72
Компот из сушеных фруктов	150	28	200	31	2 88	2 88
Хлеб пшеничный	21	48	27	61	1 24	1 54
Хлеб ржаной	38	77	47	95	1 87	2 34
<b>Стоимость обеда:</b>		527 ккал		670 ккал	46 54	58 73
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина:</b>						
Рыба, запеченная в омлете	65	134	85	193	2 38	26 78
Пюре картофельное	120	131	155	161	13 86	14 76
Хлеб пшеничный	15	35	27	61	1 24	1 54
Чай с лимоном	150	30	200	35	1 71	2 20
Фрукт свежий	100	46	120	55	14 00	17 00
<b>Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:</b>		376 ккал		505 ккал	53 89	61 78
<b>Стоимость дня:</b>					130 33	157 33
<b>Калорийность дня:</b>		1360 ккал		1749 ккал		

Руководитель СП «Детский сад №17»  
ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани



Н.С. Мингачева

Старшая медсестра СП «Детский сад №17»  
ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани



О.А. Гончарук



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

МЕНЮ на «20» апреля 2022 год

Наименование	Выход порций				Стоимость	
	Ясли	калори йность, ккал	Сад	калори йность, ккал	Ясли	Сад
<b>Завтрак:</b>						
Каша пшеничная вязкая	150	154	180	191	8 02	9 23
Кофейный напиток с молоком	140	94	200	108	5 92	7 29
Бутерброд с сыром	40	120	45	135	8 24	10 53
<b>Стоимость завтрака:</b>		371 ккал		434 ккал	22 18	27 05
<b>Второй завтрак:</b>						
Фрукт свежий/ Фруктовый салат	100	50 ккал	110	55 ккал	14 00	14 00
<b>Стоимость второго завтрака:</b>					14 00	14 00
<b>Обед:</b>						
Помидор свежий порционно	34	8	58	11	4 80	11 76
Свекольник на мясном бульоне	145	120	195	147	8 79	9 84
Бефстроганов из отварного мяса	50	143	65	234	2 86	3 53
Каша гречневая рассыпчатая	100	102	130	155	5 22	8 02
Компот из яблок	150	37	200	47	2 81	3 80
Хлеб пшеничный	22	50	33	47	1 30	1 91
Хлеб ржаной	40	82	50	102	2 02	2 52
<b>Стоимость обеда:</b>		572 ккал		773 ккал	56 58	73 84
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина:</b>						
Котлеты рубленые из мяса кур	50	190	60	223	15 46	14 86
Рагу овощное	100	95	120	118	13 37	16 48
Хлеб пшеничный	16	38	22	50	1 30	1 94
Чай с сахаром	150	29	200	32	0 91	1 04
Печенье	20	83	30	125	3 75	3 75
<b>Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:</b>		435 ккал		548 ккал	34 79	41 37
<b>Стоимость дня:</b>					130 55	159 26
<b>Калорийность дня:</b>		1428 ккал	1810 ккал			

Руководитель СП «Детский сад №17»  
 ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани



Н.С. Мингачева

Старшая медсестра СП «Детский сад №17»  
 ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани



О.А. Гончарук



Утверждаю

Директор ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани

И.В. Рушак

« 20 » апреля 2022 год

МЕНЮ на « 21 » апреля 2022 год

Наименование	Выход порций				Стоимость	
	Ясли	калори йность, ккал	Сад	калори йность, ккал	Ясли	Сад
<b>Завтрак:</b>						
Каша геркулесовая на молоке	150	174 ккал	180	211 ккал	9 21	10 86
Чай с молоком	140	81 ккал	200	107 ккал	4 86	6 45
Бутерброд с повидлом	40	104 ккал	45	142 ккал	1 05	5 69
<b>Стоимость завтрака:</b>		359 ккал		460 ккал	18 12	23 00
<b>Второй завтрак:</b>						
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	83 ккал	200	83 ккал	16 00	16 00
<b>Стоимость второго завтрака:</b>					16 00	16 00
<b>Обед:</b>						
Кукуруза сладкая консервированная порционно	24	10 ккал	40	16 ккал	1 94	7 64
Суп гороховый на мясном бульоне	180	135 ккал	200	175 ккал	8 95	10 78
Суфле из отварного мяса	50	187 ккал	40	238 ккал	2 87	3 63
Пюре картофельное	160	128 ккал	140	156 ккал	13 99	14 62
Компот из сушеных фруктов	150	28 ккал	200	31 ккал	8 24	9 65
Хлеб пшеничный	21	48 ккал	27	61 ккал	1 26	1 57
Хлеб ржаной	41	85 ккал	52	105 ккал	2 07	2 58
<b>Стоимость обеда:</b>		601 ккал		782 ккал	62 26	75 94
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина:</b>						
Тефтели рыбные тушеные в сметанном соусе	55	151 ккал	45	194 ккал	19 82	24 78
Макаронные изделия отварные	90	111 ккал	120	167 ккал	3 58	4 94
Хлеб пшеничный	16	36 ккал	27	61 ккал	1 26	1 57
Чай с сахаром	150	29 ккал	200	32 ккал	0 92	1 04
Фрукт свежий	100	46 ккал	120	55 ккал	1 75	1 70
<b>Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:</b>		373 ккал		509 ккал	41 25	48 56
<b>Стоимость дня:</b>					138 96	163 53
<b>Калорийность дня:</b>						
		1436 ккал		1834 ккал		

Руководитель СП «Детский сад №17»

ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани



Н.С. Мингачева

Старшая медсестра СП «Детский сад №17»

ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани



О.А. Гончарук



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



« 25 » апреля 2022 год

МЕНЮ на « 25 » апреля 2022 год

Наименование	Выход порций				Стоимость	
	Ясли	калори йность, ккал	Сад	калори йность, ккал	Ясли	Сад
<b>Завтрак:</b>						
Каша манная на сгущенном молоке	150	160 кк	180	199 кк	6 48	6 60
Чай с сахаром	150	29 кк	200	32 кк	0 95	1 06
Бутерброд с маслом	30	91 кк	40	123 кк	3 46	5 01
Стоимость завтрака:		280 ккал		354 ккал	10 89	12 67
<b>Второй завтрак:</b>						
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	83 ккал	200	83 ккал	16 00	16 00
Стоимость второго завтрака:					16 00	16 00
<b>Обед:</b>						
Салат из соленых огурцов с луком	35	26 кк	45	37 кк	2 17	2 86
Щи с рыбными консервами	180	91 кк	200	121 кк	10 74	11 66
Тефтели мясные в томатном соусе	60	233 кк	70	259 кк	3 29	3 80
Каша гречневая рассыпчатая	110	104 кк	130	140 кк	5 41	6 85
Компот из сушеных фруктов	150	28 кк	200	31 кк	2 01	2 74
Хлеб пшеничный	26	59 кк	30	69 кк	1 53	1 83
Хлеб ржаной	38	48 кк	48	99 кк	1 92	2 40
Стоимость обеда:		610 ккал		756 ккал	55 02	63 14
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина:</b>						
Салат из моркови и яблок	45	30	55	38 кк	5 74	7 45
Ватрушка с творогом	90	341	110	412 кк	12 68	14 62
Какао с молоком	150	90	200	111 кк	5 58	6 81
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:		461 ккал		561 кк	24 00	28 88
Стоимость дня:					106 29	120 69
Калорийность дня:		1434 ккал		1754 ккал		

Руководитель СП «Детский сад №17»  
 ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани

Н.С. Мингачева

Старшая медсестра СП «Детский сад №17»  
 ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани

О.А. Гончарук




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


МЕНЮ на « 26 » апреля 2022 год

Наименование	Выход порций				Стоимость	
	Ясли	калори йность, ккал	Сад	калори йность, ккал	Ясли	Сад
<b>Завтрак:</b>						
Каша геркулесовая на молоке	150	162	180	197	8 32	9 85
Кофейный напиток с молоком	170	91	200	106	5 65	6 59
Бутерброд с сыром	40	111	45	130	7 51	10 19
<b>Стоимость завтрака:</b>		364 кк		433 кк	21 48	26 63
<b>Второй завтрак:</b>						
Фрукт свежий / Фруктовый салат	95	51 кк	100	57 кк	13 70	14 50
<b>Стоимость второго завтрака:</b>					13 70	14 50
<b>Обед:</b>						
Помидор свежий порционно	40	9	59	12	9 68	12 06
Борщ на мясном бульоне со сметаной	180	133	200	170	10 21	11 15
Суфле из печени	55	186	65	254	24 30	29 15
Рис отварной с овощами	110	124	130	163	5 91	6 28
Компот из сушеных фруктов	150	27	200	31	8 18	2 19
Хлеб пшеничный	21	47	26	60	1 24	1 55
Хлеб ржаной	39	80	50	102	1 96	2 15
<b>Стоимость обеда:</b>		606 кк		792 кк	55 42	65 89
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина:</b>						
Салат из белокочанной капусты	46	42	55	63	7 56	9 66
Биточки рыбные запеченные	65	113	75	145	7 69	20 44
Макаронные изделия отварные	100	111	120	168	2 99	4 18
Чай с сахаром	150	28	200	36	10 91	1 15
Батон	15	40	21	53	1 31	1 76
<b>Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:</b>		334 кк		465 кк	31 45	37 15
<b>Стоимость дня:</b>					122 25	144 21
<b>Калорийность дня:</b>		1355 ккал	1747 ккал			

Руководитель СП «Детский сад №17»  
 ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани

  
 Н.С. Мингачева

Старшая медсестра СП «Детский сад №17»  
 ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани

  
 О.А. Гончарук



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

МЕНЮ на « 24 » апрель 2022 год

Наименование	Выход порций				Стоимость	
	Ясли	калори йность, ккал	Сад	калори йность, ккал	Ясли	Сад
<b>Завтрак:</b>						
Каша ассорти молочная	150	169	180	204	8 34	9 95
Чай с молоком	140	76	200	101	4 19	5 54
Бутерброд с повидлом	40	107	50	144	4 14	5 76
<b>Стоимость завтрака:</b>		352 кк		449 кк	16 40	21 25
<b>Второй завтрак:</b>						
Сок яблочный	200	83 кк	200	83 кк	15 00	15 00
<b>Стоимость второго завтрака:</b>					15 00	15 00
<b>Обед:</b>						
Салат из горошка зеленого консервированного	30	28	45	35	5 18	9 02
Рассольник на мясном бульоне со сметаной	180	152	200	188	18 14	23 52
Голубцы ленивые	100	200	130	242	33 97	40 82
Соус томатный с овощами	30	74	50	93	4 41	8 26
Компот из яблок	150	35	200	47	3 17	4 45
Хлеб пшеничный	20	47	25	57	1 22	1 51
Хлеб ржаной	38	78	48	99	1 91	2 39
<b>Стоимость обеда:</b>		614 кк		761 кк	62 00	90 27
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина:</b>						
Омлет натуральный	100	232	110	245	4 92	5 16
Винегрет овощной	65	62	45	81	4 02	8 94
Батон	16	41	32	84	1 37	2 76
Чай с лимоном	150	30	200	42	1 00	2 25
Фрукт свежий	95	43	100	46	11 00	14 00
<b>Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:</b>		408 кк		498 кк	29 47	33 11
<b>Стоимость дня:</b>					129 41	159 63
<b>Калорийность дня:</b>						
		1457 ккал		1791 ккал		

Руководитель СП «Детский сад №17»  
 ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани



Н.С. Мингачева

Старшая медсестра СП «Детский сад №17»  
 ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани



О.А. Гончарук



Утверждаю

Директор ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани

*Григорьев* И.В. Рушак

« 28 » апреля 2022 год

МЕНЮ на « 28 » апреля 2022 год

Наименование	Выход порций				Стоимость	
	Ясли	калори йность	Сад	калори йность	Ясли	Сад
<b>Завтрак:</b>						
Суп рисовый молочный	160	151	200	208	10 53	11 37
Какао с молоком	185	129	200	120	6 75	4 04
Бутерброд с маслом	25	88	35	119	3 66	4 89
<b>Стоимость завтрака:</b>		368 кк		447 кк	20 94	20 30
<b>Второй завтрак:</b>						
Кисломолочный напиток "Снежок"	130	73 кк	150	83 кк	6 93	7 88
<b>Стоимость второго завтрака:</b>					6 93	7 88
<b>Обед:</b>						
Салат из свежей капусты и моркови	40	36	55	54	5 57	8 53
Суп картофельный на курином бульоне	180	127	200	166	12 66	13 47
Макаронник с мясом кур	160	298	195	394	20 37	26 99
Компот из сушеных фруктов	150	27	200	35	2 17	3 13
Хлеб пшеничный	22	51	32	77	1 30	1 94
Хлеб ржаной	32	66	40	82	1 61	2 02
<b>Стоимость обеда:</b>		605 кк		808 кк	43 68	56 08
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина:</b>						
Пудинг рыбный запеченный	40	156	80	192	20 65	25 45
Пюре картофельное	160	144	140	172	14 85	14 63
Чай с сахаром	150	39	200	36	0 99	1 17
Хлеб пшеничный	16	28	32	77	1 30	1 94
Фрукт свежий	95	43	100	46	14 00	14 00
<b>Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:</b>		410 кк		523 кк	51 78	60 19
<b>Стоимость дня:</b>					123 70	147 39
<b>Калорийность дня:</b>		1456 ккал		1861 ккал		

Руководитель СП «Детский сад №17»  
ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани

*Н.С. Мингачева*  
Н.С. Мингачева

Старшая медсестра СП «Детский сад №17»  
ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани

*О.А. Гончарук*  
О.А. Гончарук