

Утверждаю

Директор ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани

И.В. Рушак

2022 год

МЕНЮ на « 01 » июня 2022 год

Наименование	Выход порций				Стоимость	
	Если	калори йность, ккал	Сад	калори йность, ккал	Если	Сад
<b>Завтрак:</b>						
Каша пшеничная вязкая	150	165	180	194	7 <sup>40</sup>	9 <sup>09</sup>
Кофейный напиток с молоком	170	85	200	110	5 <sup>74</sup>	6 <sup>03</sup>
Бутерброд с сыром	25	40	35	103	6 <sup>29</sup>	8 <sup>83</sup>
<b>Стоимость завтрака:</b>		320 кк		407 кк	19 <sup>73</sup>	24 <sup>55</sup>
<b>Второй завтрак:</b>						
Фрукт свежий/ Фруктовый салат	90	51 кк	105	60 кк	15 <sup>20</sup>	16 <sup>44</sup>
<b>Стоимость второго завтрака:</b>					15 <sup>20</sup>	16 <sup>44</sup>
<b>Обед:</b>						
Свекольник на мясном бульоне	150	98	195	131	13 <sup>98</sup>	17 <sup>39</sup>
Бефстроганов из отварного мяса	40	135	55	177	21 <sup>91</sup>	26 <sup>48</sup>
Каша гречневая рассыпчатая	95	100	125	146	5 <sup>41</sup>	7 <sup>39</sup>
Компот из яблок	150	38	200	48	3 <sup>50</sup>	4 <sup>67</sup>
Хлеб пшеничный	20	46	30	73	1 <sup>24</sup>	1 <sup>85</sup>
Хлеб ржаной	25	51	35	40	1 <sup>34</sup>	1 <sup>66</sup>
<b>Стоимость обеда:</b>		468 кк		645 кк	47 <sup>38</sup>	59 <sup>44</sup>
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина:</b>						
Котлеты рубленые из мяса кур	45	170	60	215	15 <sup>39</sup>	17 <sup>22</sup>
Рагу овощное	95	94	120	121	13 <sup>35</sup>	17 <sup>05</sup>
Хлеб пшеничный	15	35	20	46	0 <sup>93</sup>	1 <sup>23</sup>
Чай с сахаром	150	27	200	33	0 <sup>94</sup>	1 <sup>06</sup>
Печенье	19	47	30	129	3 <sup>75</sup>	3 <sup>75</sup>
<b>Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:</b>		403 кк		544 кк	34 <sup>36</sup>	40 <sup>91</sup>
<b>Стоимость дня:</b>					116 <sup>54</sup>	141 <sup>31</sup>
<b>Калорийность дня:</b>		1242 ккал	1656 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

«17» июля 2022 год

МЕНЮ на «02» июля 2022 год

Наименование	Выход порций				Стоимость	
	Ясли	калори йность, ккал	Сад	калори йность, ккал	Ясли	Сад
<b>Завтрак:</b>						
Каша геркулесовая на молоке	150	182	180	218	9 40	11 30
Чай с молоком	150	44	200	112	6 13	6 80
Бутерброд с повидлом	30	82	40	104	3 31	3 98
<b>Стоимость завтрака:</b>		338 кк		434 кк	19 11	22 98
<b>Второй завтрак:</b>						
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	83 кк	200	83 кк	16 00	16 00
<b>Стоимость второго завтрака:</b>					16 00	16 00
<b>Обед:</b>						
Салат из свеклы	25	27	35	30	2 46	3 05
Суп гороховый на мясном бульоне	160	109	200	162	13 23	15 98
Суфле из отварного мяса	50	160	60	181	24 26	26 25
Пюре картофельное	125	130	145	159	15 12	17 12
Компот из сушеных фруктов	150	28	200	31	2 39	2 78
Хлеб пшеничный	20	49	26	61	1 27	1 52
Хлеб ржаной	28	56	35	41	1 38	1 72
<b>Стоимость обеда:</b>		559 кк		695 кк	60 11	68 17
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина:</b>						
Тефтели рыбные тушеные в сметанном соусе	55	142	65	163	19 08	21 02
Макаронные изделия отварные	90	115	110	144	3 25	3 50
Хлеб пшеничный	20	49	26	61	1 27	1 52
Чай с сахаром	150	29	200	33	0 96	1 07
<b>Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:</b>		335 кк		401 кк	21 56	27 17
<b>Стоимость дня:</b>					120 11	133 72
<b>Калорийность дня:</b>		1315 ккал	1613 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

«03» июня

2022 год

МЕНЮ на «06» июня

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	156	180	195	7 15	8 98
Чай с сахаром	150	29	100	33	0 86	1 09
Бутерброд с маслом	30	105	35	116	4 03	4 77
<b>Стоимость завтрака:</b>		290 кк		344 кк	12 04	14 84
<b>Второй завтрак:</b>						
Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	83 кк	100	83 кк	16 00	16 00
<b>Стоимость второго завтрака:</b>					16 00	16 00
<b>Обед:</b>						
Салат из соленых огурцов с луком	40	25	50	204	5 13	6 55
Щи с рыбными консервами	160	92	200	118	23 46	29 22
Котлеты рубленые	45	168	60	200	28 89	32 68
Макаронные изделия отварные с маслом	100	83	120	104	2 34	2 55
Компот из сушеных фруктов	150	28	200	31	1 75	2 31
Хлеб пшеничный	28	65	33	47	1 65	1 95
Хлеб ржаной	27	55	36	42	1 34	1 77
<b>Стоимость обеда:</b>		516 кк		806 кк	64 56	77 24
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина:</b>						
Салат из моркови и яблок	50	28	60	34	6 29	7 77
Ватрушка с творогом	95	339	115	403	15 68	17 80
Какао с молоком	145	92	195	107	5 50	6 46
<b>Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:</b>		459 кк		544 кк	27 47	32 03
<b>Стоимость дня:</b>					120 07	139 91
<b>Калорийность дня:</b>		1348 ккал		1777 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

МЕНЮ на « 08 » июня 2022 год

Наименование	Выход порций				Стоимость	
	Ясли	калори йность, ккал	Сад	калори йность, ккал	Ясли	Сад
<b>Завтрак:</b>						
Каша ассорти молочная	150	179	180	196	9 02	10 57
Чай с молоком	150	80	200	107	4 84	6 48
Бутерброд с повидлом	35	133	40	144	3 33	4 89
<b>Стоимость завтрака:</b>		392 кк		447 кк	17 19	21 94
<b>Второй завтрак:</b>						
Сок яблочный	200	83 кк	200	83 кк	19 00	19 00
<b>Стоимость второго завтрака:</b>					19 00	19 00
<b>Обед:</b>						
Салат из горошка зеленого консервированного	30	16	40	34	6 41	8 57
Рассольник на мясном бульоне со сметаной	160	129	200	148	12 56	15 89
Голубцы ленивые	115	189	135	179	32 36	34 16
Соус томатный с овощами	20	45	30	50	2 41	3 00
Компот из яблок	150	39	200	49	4 05	5 21
Хлеб пшеничный	24	64	32	73	1 60	1 90
Хлеб ржаной	26	53	34	70	1 30	1 71
<b>Стоимость обеда:</b>		545 кк		603 кк	60 69	73 44
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина:</b>						
Омлет натуральный	100	236	125	249	5 39	6 78
Винегрет овощной	60	55	40	68	6 24	7 78
Батон	20	49	24	62	1 61	2 04
Чай с лимоном	150	31	200	43	2 64	3 24
<b>Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:</b>		371 кк		422 кк	15 91	19 78
<b>Стоимость дня:</b>					112 79	134 16
<b>Калорийность дня:</b>						
		1391 ккал		1555 ккал		

И.о.руководителя СП «Детский сад №17»  
 ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани \_\_\_\_\_ И.В. Иванова


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

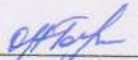
Утверждаю  
 Директор ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани  
 И.В. Рушак

« 18 » июня 2022 год

МЕНЮ на « 09 » июня 2022 год

Наименование	Выход порций				Стоимость	
	Ясли	калори йность	Сад	калори йность	Ясли	Сад
<b>Завтрак:</b>						
Суп рисовый молочный	150	143	180	182	2 34	10 68
Какао с молоком	150	93	200	108	5 55	6 49
Бутерброд с маслом	30	101	35	112	4 32	4 66
<b>Стоимость завтрака:</b>		337 кк		402 кк	12 21	21 83
<b>Второй завтрак:</b>						
Кисломолочный напиток "Снежок"	130	74 кк	150	85 кк	6 76	7 20
<b>Стоимость второго завтрака:</b>					6 76	7 20
<b>Обед:</b>						
Огурец свежий порционно	20	3	30	4	4 42	6 25
Суп картофельный на курином бульоне	160	99	200	127	9 90	12 36
Макаронник с мясом кур	135	252	160	330	17 31	19 76
Компот из сушеных фруктов	150	28	200	31	2 10	2 23
Хлеб пшеничный	20	52	27	61	1 32	1 56
Хлеб ржаной	26	53	34	40	1 30	1 71
<b>Стоимость обеда:</b>		487 кк		623 кк	36 65	44 57
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина:</b>						
Биточки рыбные запеченные	50	92	70	133	16 70	20 94
Пюре картофельное	160	136	140	154	14 09	16 22
Чай с сахаром	150	29	200	33	0 91	1 08
Хлеб пшеничный	20	52	27	61	1 32	1 56
<b>Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:</b>		309 кк		381 кк	33 02	39 80
<b>Стоимость дня:</b>					94 64	113 83
<b>Калорийность дня:</b>		1207 ккал		1491 ккал		

И.о.руководителя СП «Детский сад №17»  
 ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани  О.В. Иванова

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

Утверждаю  
 Директор ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани

*Иванова* И.В. Рушак  
 « 15 » июня 2022 год

МЕНЮ на « 16 » июня 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	9 51	10 10
Чай с молоком	150	45	200	75	4 18	4 26
Бутерброд с повидлом	40	96	115	110	3 87	4 21
<b>Стоимость завтрака:</b>		336 кк		386 кк	17 56	18 57
<b>Второй завтрак:</b>						
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	83 кк	200	83 кк	19 00	19 00
<b>Стоимость второго завтрака:</b>					19 00	19 00
<b>Обед:</b>						
Салат из свеклы	30	24	40	32	2 59	3 18
Суп гороховый на мясном бульоне	100	123	200	161	13 82	15 98
Суфле из отварного мяса	45	145	55	177	24 31	26 14
Пюре картофельное	120	135	140	154	14 52	16 72
Компот из сушеных фруктов	150	27	200	31	2 04	2 81
Хлеб пшеничный	26	63	32	73	1 59	1 90
Хлеб ржаной	22	46	30	61	1 12	1 50
<b>Стоимость обеда:</b>		563 кк		684 кк	50 28	62 58
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина:</b>						
Макароны запеченные с яйцом	130	193	150	228	4 82	5 76
Батон	21	54	26	64	1 80	2 24
Чай с сахаром	150	28	200	33	0 92	1 04
Печенье	20	81	20	81	2 50	2 50
<b>Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:</b>		356 кк		409 кк	10 10	11 54
<b>Стоимость дня:</b>					106 64	117 69
<b>Калорийность дня:</b>		1338 ккал	1504 ккал			

И.О. руководителя СП «Детский сад №17»  
 ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани *Иванова* О.В. Иванова

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

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

МЕНЮ на «17» июля 2022 год

Наименование	Выход порций				Стоимость	
	Ясли	калори йность, ккал	Сад	калори йность, ккал	Ясли	Сад
<b>Завтрак:</b>						
Каша манная молочная	150	170	180	205	6 29	7 00
Кофейный напиток с молоком	150	97	200	111	6 35	6 87
Бутерброд с маслом	25	94	30	106	4 10	4 43
<b>Стоимость завтрака:</b>		361 ккал		422 ккал	16 74	18 30
<b>Второй завтрак:</b>						
Фрукт свежий / Фруктовый салат	93	50 ккал	98	56 ккал	13 47	14 23
<b>Стоимость второго завтрака:</b>					13 47	14 23
<b>Обед:</b>						
Огурец свежий порционно	24	3	31	4	6 15	6 28
Щи из свежей капусты на курином бульоне	160	109	200	125	15 39	17 19
Плов из птицы	125	217	140	270	20 10	22 75
Лимонный напиток	150	54	200	64	4 81	5 25
Хлеб пшеничный	24	58	30	71	1 47	1 78
Хлеб ржаной	20	43	28	57	1 05	1 39
<b>Стоимость обеда:</b>		484 ккал		591 ккал	49 27	55 54
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина:</b>						
Суп гречневый молочный	150	159	180	193	10 01	11 90
Булочка молочная	60	274	40	339	4 25	8 18
Кисломолочный напиток "Йогурт"	132	75	153	86	8 21	9 42
<b>Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:</b>		508 ккал		618 ккал	26 47	29 50
<b>Стоимость дня:</b>					105 55	117 13
<b>Калорийность дня:</b>						
		1403 ккал		1687 ккал		

И.о. руководителя СП «Детский сад №17»  
 ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани Иванова О.В. Иванова  
 Старшая медсестра СП «Детский сад №17»  
 ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани Гончарук О.А. Гончарук