

Утверждаю

Директор ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани

И.В. Рушак

2022 год

МЕНЮ на « 04 » мая 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	170	180	205	4 18	4 68
Чай с сахаром	170	29	200	32	0 98	1 15
Бутерброд с маслом	30	96	40	129	4 87	5 29
<b>Стоимость завтрака:</b>		295 кк		366 кк	13 03	14 06
<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>						
Салат из горошка зеленого консервированного	30	28	55	42	9 17	10 23
Борщ вегетарианский со сметаной	180	113	200	152	14 03	12 95
Картофель в молоке	120	137	160	165	16 35	18 69
Компот из сушеных фруктов	150	28	200	35	2 29	3 05
Хлеб пшеничный	20	47	25	57	1 22	1 51
Хлеб ржаной	30	64	40	82	1 56	1 95
<b>Стоимость обеда:</b>		417 кк		533 кк	41 62	48 38
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина:</b>						
Салат из моркови	40	25	50	33	5 77	6 00
Пудинг из творога	115	248	130	301	20 18	21 14
Кисломолочный напиток "Йогурт"	120	66	157	86	7 14	9 44
Фрукт свежий	100	46	120	55	17 00	17 00
<b>Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:</b>		385 кк		475 кк	50 69	53 88
<b>Стоимость дня:</b>					121 34	132 32
<b>Калорийность дня:</b>						
		1180 ккал		1457 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 « 05 » мая

2022 год

Наименование	Выход порций				Стоимость	
	Ясли	калори йность, ккал	Сад	калори йность, ккал	Ясли	Сад
<b>Завтрак:</b>						
Каша геркулесовая на молоке	150	164	180	200	8 95	9 38
Чай с молоком	140	75	200	99	4 98	5 92
Бутерброд с повидлом	40	103	45	141	4 01	5 66
<b>Стоимость завтрака:</b>		342 кк		440 кк	17 94	20 96
<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>						
Кукуруза сладкая консервированная порционно	34	13	50	20	6 43	9 63
Суп гороховый на мясном бульоне	180	134	200	176	15 72	16 61
Суфле из отварного мяса	50	185	65	239	36 16	36 38
Пюре картофельное	120	127	140	154	11 98	13 00
Компот из сушеных фруктов	150	24	200	39	2 31	2 40
Хлеб пшеничный	22	50	27	61	1 30	1 62
Хлеб ржаной	37	76	47	95	1 85	2 32
<b>Стоимость обеда:</b>		612 кк		776 кк	75 63	83 53
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина:</b>						
Тефтели рыбные тушеные в сметанном соусе	40	167	90	218	24 41	31 62
Макаронные изделия отварные	90	111	110	167	3 89	4 03
Хлеб пшеничный	16	37	27	61	1 30	1 60
Чай с сахаром	150	29	200	33	0 99	1 09
Фрукт свежий	95	43	100	46	14 00	14 00
<b>Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:</b>		387 кк		525 кк	44 59	51 74
<b>Стоимость дня:</b>					153 83	172 23
<b>Калорийность дня:</b>		1424 ккал		1824 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 » мая 2022 год

МЕНЮ на « 06 » мая 2022 год

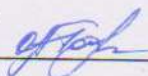
Наименование	Выход порций				Стоимость	
	Ясли	калорийность, ккал	Сад	калорийность, ккал	Ясли	Сад
<b>Завтрак:</b>						
Каша манная молочная	150	177	190	210	9 06	10 17
Кофейный напиток с молоком	170	101	200	116	6 42	4 18
Бутерброд с маслом	30	96	40	131	3 94	5 29
<b>Стоимость завтрака:</b>		374 кк		457 кк	19 42	22 92
<b>Второй завтрак:</b>						
Фрукт свежий / Фруктовый салат	95	43 кк	100	46 кк	14 20	14 20
<b>Стоимость второго завтрака:</b>					14 20	14 20
<b>Обед:</b>						
Огурец свежий порционно	38	5	57	8	7 68	11 50
Щи из свежей капусты на курином бульоне	180	125	200	148	11 30	18 75
Плов из птицы	145	257	165	319	17 27	20 31
Лимонный напиток	150	44	200	62	5 87	6 27
Хлеб пшеничный	22	51	33	77	1 32	1 94
Хлеб ржаной	32	65	40	82	1 58	1 98
<b>Стоимость обеда:</b>		547 кк		696 кк	45 02	54 76
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина:</b>						
Суп гречневый молочный	160	164	180	199	10 82	12 46
Булочка молочная	60	282	40	340	4 86	5 74
Кисломолочный напиток "Йогурт"	159	87	191	105	9 84	11 82
<b>Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:</b>		533 кк		644 кк	25 52	30 05
<b>Стоимость дня:</b>					104 16	121 93
<b>Калорийность дня:</b>		1497 ккал	1843 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» мая 2022 год

МЕНЮ на «12» мая 2022 год

Наименование	Выход порций				Стоимость	
	Ясли	калори йность	Сад	калори йность	Ясли	Сад
<b>Завтрак:</b>						
Суп рисовый молочный	150	132	200	186	756	1061
Какао с молоком	145	88	195	98	520	581
Бутерброд с маслом	30	97	40	132	395	531
<b>Стоимость завтрака:</b>		317 кк		416 кк	1671	2173
<b>Второй завтрак:</b>						
Кисломолочный напиток "Йогурт"	90	49 кк	115	62 кк	553	405
<b>Стоимость второго завтрака:</b>					553	405
<b>Обед:</b>						
Салат из свежей капусты и моркови	30	26	40	37	435	610
Суп картофельный на курином бульоне	160	103	200	131	1036	1056
Макаронник с мясом кур	145	262	175	347	1426	2141
Компот из сушеных фруктов	150	28	200	35	221	311
Хлеб пшеничный	21	50	32	45	126	191
Хлеб ржаной	30	61	38	78	150	187
<b>Стоимость обеда:</b>		530 кк		703 кк	3691	4496
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина:</b>						
Пудинг рыбный запеченный	65	138	40	140	1858	2223
Пюре картофельное	125	149	150	178	1534	1829
Чай с сахаром	150	29	200	36	091	113
Хлеб пшеничный	17	41	34	80	126	191
Фрукт свежий	95	43	100	46	1300	1300
<b>Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:</b>		400 кк		510 кк	4942	5656
<b>Стоимость дня:</b>					10860	13030
<b>Калорийность дня:</b>		1296 ккал		1691 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  
 « 12 » мая 2022 год

МЕНЮ на « 13 » мая 2022 год

Наименование	Выход порций				Стоимость	
	Ясли	калори йность	Сад	калори йность	Ясли	Сад
<b>Завтрак:</b>						
Каша ячневая молочная	160	200	185	235	10 <sup>46</sup>	11 <sup>91</sup>
Кофейный напиток с молоком	170	114	200	129	7 <sup>24</sup>	8 <sup>08</sup>
Бутерброд с сыром	45	122	50	135	8 <sup>45</sup>	10 <sup>64</sup>
Стоимость завтрака:		436 кк		499 кк	26 <sup>15</sup>	30 <sup>63</sup>
<b>Второй завтрак:</b>						
Сок яблочный	200	83 кк	200	84 кк	16 <sup>00</sup>	16 <sup>00</sup>
Стоимость второго завтрака:					16 <sup>00</sup>	16 <sup>00</sup>
<b>Обед:</b>						
Огурец свежий порционно	27	4	35	5	5 <sup>48</sup>	4 <sup>15</sup>
Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	160	116	200	156	18 <sup>05</sup>	23 <sup>82</sup>
Пирожки печеные с мясом	100	313	100	424	23 <sup>44</sup>	27 <sup>28</sup>
Лимонный напиток	150	40	200	67	3 <sup>39</sup>	4 <sup>61</sup>
Хлеб ржаной	38	48	47	96	1 <sup>90</sup>	2 <sup>35</sup>
Стоимость обеда:		551 кк		748 кк	52 <sup>15</sup>	65 <sup>21</sup>
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина:</b>						
Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком	120	275	135	379	22 <sup>44</sup>	24 <sup>17</sup>
Кисломолочный напиток "Йогурт"	117	64	133	73	7 <sup>27</sup>	8 <sup>24</sup>
Фруктовый салат	95	50	100	56	13 <sup>60</sup>	13 <sup>80</sup>
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:		389 кк		508 кк	43 <sup>64</sup>	49 <sup>21</sup>
Стоимость дня:					132 <sup>05</sup>	161 <sup>14</sup>
Калорийность дня:		1459 ккал		1839 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

« 16 » мая 2022 год

МЕНЮ на « 16 » мая 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	170	180	205	7 91	9 19
Чай с сахаром	170	29	200	32	0 92	1 05
Бутерброд с маслом	30	95	40	128	3 90	5 19
<b>Стоимость завтрака:</b>		294 кк		365 кк	12 73	15 43
<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	15	23	30	33	3 36	6 40
Борщ вегетарианский со сметаной	160	106	200	152	13 78	19 34
Котлеты рубленые	50	154	55	172	2 42	2 84
Картофель в молоке	110	129	155	158	14 00	16 97
Компот из сушеных фруктов	150	28	200	35	2 16	3 09
Хлеб пшеничный	23	53	28	65	1 39	1 73
Хлеб ржаной	34	40	43	88	1 72	2 15
<b>Стоимость обеда:</b>		563 кк		703 кк	63 62	78 02
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина:</b>						
Салат из моркови	30	19	40	26	3 19	4 69
Пудинг из творога	115	249	135	303	20 82	24 89
Кисломолочный напиток "Йогурт"	123	68	142	48	7 63	8 82
Фрукт свежий	95	43	100	46	14 00	14 00
<b>Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:</b>		379 кк		453 кк	45 56	52 24
<b>Стоимость дня:</b>					136 91	160 70
<b>Калорийность дня:</b>		1319 ккал	1604 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

16 мая 2022 год

2022 год

МЕНЮ на « 17 » мая

2022 год

Наименование	Выход порций				Стоимость	
	Ясли	калори йность, ккал	Сад	калори йность, ккал	Ясли	Сад
<b>Завтрак:</b>						
Суп рисовый молочный	156	149	200	205	10 42	11 94
Какао молоком	145	105	205	116	5 84	6 23
Бутерброд с повидлом	40	108	50	147	4 19	5 92
<b>Стоимость завтрака:</b>		362 кк		468 кк	20 118	24 109
<b>Второй завтрак:</b>						
Кисломолочный напиток "Йогурт"	130	71 кк	150	85 кк	7 94	9 56
<b>Стоимость второго завтрака:</b>					7 94	9 56
<b>Обед:</b>						
Салат из свеклы с солеными огурцами	40	29	55	39	4 11	4 58
Суп картофельный с мясом	160	93	200	117	10 49	12 86
Запеканка из печени с рисом	130	212	150	296	22 33	29 60
Компот из сушеных фруктов	150	28	200	33	2 12	2 97
Хлеб пшеничный	20	47	25	60	1 24	1 54
Хлеб ржаной	30	64	40	79	1 56	1 96
<b>Стоимость обеда:</b>		473 кк		624 кк	47 85	53 51
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина:</b>						
Рыба, запеченная в омлете	60	127	40	164	12 61	20 55
Пюре картофельное	120	131	140	151	12 15	14 49
Хлеб пшеничный	15	35	25	60	1 24	1 54
Чай с лимоном	150	31	200	36	2 72	3 01
Фрукт свежий	85	39	90	40	11 00	14 00
<b>Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:</b>		363 кк		451 кк	48 72	53 59
<b>Стоимость дня:</b>					124 99	140 76
<b>Калорийность дня:</b>		1269 ккал	1628 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 » мая 2022 год

МЕНЮ на « 18 » мая 2022 год

Наименование	Выход порций				Стоимость	
	Ясли	калори йность, ккал	Сад	калори йность, ккал	Ясли	Сад
<b>Завтрак:</b>						
Каша пшеничная вязкая	150	162	180	196	8 17	9 55
Кофейный напиток с молоком	170	96	200	111	6 04	6 88
Бутерброд с сыром	35	106	40	119	7 47	9 59
Стоимость завтрака:		364 ккал		426 ккал	21 68	26 12
<b>Второй завтрак:</b>						
Фрукт свежий/ Фруктовый салат	80	44 ккал	85	50 ккал	12 00	12 00
Стоимость второго завтрака:					12 00	12 00
<b>Обед:</b>						
Помидор свежий порционно	23	5	30	4	5 77	4 65
Свекольник на мясном бульоне	160	97	200	119	14 07	18 13
Бефстроганов из отварного мяса	45	153	55	187	24 60	28 53
Каша гречневая рассыпчатая	100	102	120	143	5 45	4 38
Компот из яблок	150	35	200	45	3 82	3 99
Хлеб пшеничный	20	49	30	45	1 28	1 92
Хлеб ржаной	30	63	40	49	1 53	1 92
Стоимость обеда:		504 ккал		665 ккал	55 72	69 52
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина:</b>						
Котлеты рубленые из мяса кур	50	190	60	222	15 93	18 12
Рагу овощное	100	95	120	118	13 27	16 71
Хлеб пшеничный	16	37	20	49	0 96	1 28
Чай с сахаром	150	29	200	32	0 89	1 02
Печенье	14	57	20	84	2 50	2 50
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:		408 ккал		505 ккал	33 55	39 83
Стоимость дня:					122 95	147 37
Калорийность дня:		1320 ккал		1646 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» мая 2022 год

МЕНЮ на «19» мая 2022 год

Наименование	Выход порций				Стоимость	
	Ясли	калори йность, ккал	Сад	калори йность, ккал	Ясли	Сад
<b>Завтрак:</b>						
Каша геркулесовая на молоке	150	166	180	206	9 17	12 80
Чай с молоком	170	73	200	105	4 48	7 29
Бутерброд с повидлом	45	110	45	141	4 27	6 72
<b>Стоимость завтрака:</b>		349 кк		452 кк	17 92	26 81
<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>						
Кукуруза сладкая консервированная порционно	30	12	40	16	5 69	9 10
Суп гороховый на курином бульоне	160	131	200	174	13 31	16 87
Суфле из отварного мяса кур	50	208	60	239	24 03	24 29
Пюре картофельное	120	123	140	156	13 91	19 87
Компот из сушеных фруктов	150	29	200	34	2 19	3 00
Хлеб пшеничный	20	46	26	60	1 20	1 86
Хлеб ржаной	32	66	40	82	1 62	2 31
<b>Стоимость обеда:</b>		615 кк		761 кк	61 75	96 70
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина:</b>						
Тефтели рыбные тушеные в сметанном соусе	80	212	85	230	26 62	32 35
Макаронные изделия отварные	95	118	115	147	9 25	3 48
Хлеб пшеничный	15	34	26	60	1 20	1 86
Чай с сахаром	150	30	200	35	0 99	1 10
Фрукт свежий	95	43	100	46	1 8 00	1 8 00
<b>Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:</b>		437 кк		518 кк	50 05	56 79
<b>Стоимость дня:</b>					147 73	178 80
<b>Калорийность дня:</b>		1484 ккал		1814 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 » мая 2022 год

МЕНЮ на « 23 » мая 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	167	180	207	212	989
Чай с сахаром	150	29	200	32	092	104
Бутерброд с маслом	30	100	45	136	407	545
<b>Стоимость завтрака:</b>		296 кк		375 кк	1311	1635
<b>Второй завтрак:</b>						
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	83 кк	200	83 кк	1900	1900
<b>Стоимость второго завтрака:</b>					1900	1900
<b>Обед:</b>						
Салат из соленых огурцов с луком	35	21	45	30	200	279
Щи с рыбными консервами	160	85	200	124	2234	3302
Тефтели мясные в томатном соусе	50	183	60	210	2865	3088
Каша гречневая рассыпчатая	100	104	130	140	545	735
Компот из сушеных фруктов	150	28	200	31	216	294
Хлеб пшеничный	26	59	30	69	153	183
Хлеб ржаной	30	60	37	75	148	184
<b>Стоимость обеда:</b>		570 кк		679 кк	6161	8068
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина:</b>						
Салат из моркови и яблок	45	26	45	29	555	610
Ватрушка с творогом	95	341	115	413	7446	1712
Какао с молоком	125	76	170	95	457	566
<b>Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:</b>		443 кк		537 кк	2458	2888
<b>Стоимость дня:</b>					11830	14401
<b>Калорийность дня:</b>		1362 ккал		1674 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

«23» мая 2022 год

МЕНЮ на «24» мая 2022 год

Наименование	Выход порций				Стоимость	
	Ясли	калори йность, ккал	Сад	калори йность, ккал	Ясли	Сад
<b>Завтрак:</b>						
Каша геркулесовая на молоке	150	172	180	209	10 63	11 04
Кофейный напиток с молоком	140	100	200	117	7 45	7 63
Бутерброд с сыром	40	119	45	137	9 45	11 26
<b>Стоимость завтрака:</b>		391 кк		463 кк	27 53	29 93
<b>Второй завтрак:</b>						
Фрукт свежий / Фруктовый салат	95	51 кк	100	57 кк	17 00	17 20
<b>Стоимость второго завтрака:</b>					17 00	17 20
<b>Обед:</b>						
Помидор свежий порционно	27	6	36	8	7 92	9 20
Борщ на мясном бульоне со сметаной	160	120	200	161	18 91	21 02
Суфле из печени	60	194	70	266	32 61	34 61
Рис отварной с овощами	100	118	120	152	5 06	7 54
Компот из сушеных фруктов	150	27	200	31	2 40	3 09
Хлеб пшеничный	20	52	28	65	1 58	1 72
Хлеб ржаной	30	62	38	78	1 79	1 95
<b>Стоимость обеда:</b>		579 кк		761 кк	71 17	85 13
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина:</b>						
Биточки рыбные запеченные	70	127	75	140	25 61	26 63
Макаронные изделия отварные	100	111	120	167	3 05	4 19
Соус томатный с овощами	30	54	40	67	3 68	4 58
Чай с сахаром	150	28	200	36	0 94	1 15
Батон	16	43	22	57	1 66	1 94
<b>Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:</b>		363 кк		467 кк	34 94	38 49
<b>Стоимость дня:</b>					150 64	170 75
<b>Калорийность дня:</b>		1384 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  
 « 24 » Июль И.В. Руцак  
 2022 год

МЕНЮ на « 25 » июль 2022 год

Наименование	Выход порций			Стоимость		
	Ясли	калорийность, ккал	Сад	калорийность, ккал	Ясли	Сад
<b>Завтрак:</b>						
Каша ассорти молочная	150	172	180	204	10 <sup>21</sup>	11 <sup>02</sup>
Чай с молоком	170	77	200	184	6 <sup>12</sup>	6 <sup>36</sup>
Бутерброд с повидлом	40	102	50	134	5 <sup>15</sup>	5 <sup>59</sup>
<b>Стоимость завтрака:</b>		351 кк			21 <sup>48</sup>	22 <sup>97</sup>
<b>Второй завтрак:</b>						
Сок яблочный	200	83 кк	200	83 кк	18 <sup>00</sup>	18 <sup>00</sup>
<b>Стоимость второго завтрака:</b>					18 <sup>00</sup>	18 <sup>00</sup>
<b>Обед:</b>						
Салат из горошка зеленого консервированного	30	27	40	29	2 <sup>07</sup>	2 <sup>27</sup>
Рассольник на мясном бульоне со сметаной	160	134	200	162	15 <sup>21</sup>	17 <sup>37</sup>
Голубцы ленивые	120	166	140	188	32 <sup>23</sup>	39 <sup>32</sup>
Соус томатный с овощами	20	40	30	58	2 <sup>65</sup>	2 <sup>95</sup>
Компот из яблок	150	38	200	51	4 <sup>20</sup>	6 <sup>06</sup>
Хлеб пшеничный	20	46	25	57	1 <sup>56</sup>	1 <sup>52</sup>
Хлеб ржаной	30	59	37	75	1 <sup>88</sup>	1 <sup>84</sup>
<b>Стоимость обеда:</b>		570 кк		620 кк	66 <sup>20</sup>	77 <sup>39</sup>
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина:</b>						
Омлет натуральный	100	233	110	246	5 <sup>16</sup>	5 <sup>62</sup>
Винегрет овощной	70	63	80	82	2 <sup>13</sup>	2 <sup>40</sup>
Батон	16	41	31	80	1 <sup>78</sup>	2 <sup>40</sup>
Чай с лимоном	150	31	200	43	3 <sup>65</sup>	3 <sup>80</sup>
<b>Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:</b>		368 кк		451 кк	12 <sup>02</sup>	21 <sup>22</sup>
<b>Стоимость дня:</b>					121 <sup>80</sup>	140 <sup>12</sup>
<b>Калорийность дня:</b>						
		1312 ккал		1602 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

*И.В. Рушак*

2022 год

МЕНЮ на « 26 » мая 2022 год

Наименование	Выход порций				Стоимость	
	Ясли	калори йность	Сад	калори йность	Ясли	Сад
<b>Завтрак:</b>						
Суп рисовый молочный	150	146	200	199	10 16	11 20
Какао с молоком	140	103	200	108	5 94	6 38
Бутерброд с маслом	30	99	40	133	3 78	5 19
<b>Стоимость завтрака:</b>		348 кк		440 кк	19 88	22 77
<b>Второй завтрак:</b>						
Кисломолочный напиток "Снежок"	130	73 кк	150	84 кк	6 50	7 76
<b>Стоимость второго завтрака:</b>					6 50	7 76
<b>Обед:</b>						
Огурец свежий порционно	30	4	40	6	6 00	8 23
Суп картофельный на курином бульоне	160	118	200	145	10 24	13 89
Макаронник с мясом кур	165	309	195	405	23 51	27 84
Компот из сушеных фруктов	150	28	200	35	2 23	2 88
Хлеб пшеничный	20	44	28	67	1 05	1 59
Хлеб ржаной	30	64	40	81	1 46	1 91
<b>Стоимость обеда:</b>		567 кк		740 кк	44 49	56 26
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина:</b>						
Пудинг рыбный запеченный	60	131	70	162	21 72	23 18
Пюре картофельное	120	145	140	168	13 59	17 13
Чай с сахаром	150	30	200	36	0 91	1 14
Хлеб пшеничный	14	33	28	67	0 78	1 60
<b>Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:</b>		339 кк		433 кк	37 00	43 05
<b>Стоимость дня:</b>					107 87	129 84
<b>Калорийность дня:</b>		1324 ккал		1697 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

Утверждаю

Директор ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани

И.В. Рушак

2022 год

МЕНЮ на «27» мая

2022 год

Наименование	Выход порций				Стоимость	
	Ясли	калори йность	Сад	калори йность	Ясли	Сад
<b>Завтрак:</b>						
Каша ячневая молочная	150	179	180	108	9 10	10 50
Кофейный напиток с молоком	170	99	200	116	6 19	4 18
Бутерброд с сыром	40	114	45	129	8 41	10 82
Стоимость завтрака:		392 кк		453 кк	23 70	28 50
<b>Второй завтрак:</b>						
Сок яблочный	200	83 кк	200	83 кк	19 00	19 00
Стоимость второго завтрака:					19 00	19 00
<b>Обед:</b>						
Икра свекольная	40	35	55	48	4 30	5 87
Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	160	123	100	156	19 23	21 87
Пирожки печеные с мясом	110	337	130	441	4 41	5 44
Лимонный напиток	150	35	100	56	1 16	1 82
Хлеб ржаной	30	60	37	76	1 16	1 82
Стоимость обеда:		590 кк		774 кк	67 10	79 87
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина:</b>						
Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком	120	296	140	396	22 23	30 59
Кисломолочный напиток "Снежок"	147	80	169	93	4 62	8 79
Фрукт свежий	95	43	100	46	14 20	14 20
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:		419 кк		535 кк	44 05	53 58
Стоимость дня:					140 15	180 92
<b>Калорийность дня:</b>						
		1484 ккал		1848 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» мая 2022 год

МЕНЮ на «30» мая 2022 год

Наименование	Выход порций				Стоимость	
	Ясли	калорийность, ккал	Сад	калорийность, ккал	Ясли	Сад
<b>Завтрак:</b>						
Каша пшенная вязкая на сгущенном молоке	150	178	180	214	8 13	9 76
Чай с сахаром	170	30	200	33	0 94	1 04
Бутерброд с маслом	30	94	40	131	3 94	5 28
<b>Стоимость завтрака:</b>		305 кк		378 кк	13 04	16 10
<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	29	40	29	5 88	7 62
Борщ вегетарианский со сметаной	160	98	200	142	12 47	14 65
Котлеты рубленые	55	180	65	201	31 98	35 74
Картофель в молоке	100	119	135	145	12 84	15 48
Компот из сушеных фруктов	150	28	200	35	2 08	2 89
Хлеб пшеничный	25	58	30	42	1 52	1 88
Хлеб ржаной	30	63	38	48	1 53	1 91
<b>Стоимость обеда:</b>		575 кк		702 кк	68 33	83 20
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина:</b>						
Салат из моркови	30	20	40	24	3 24	4 49
Пудинг из творога	105	233	120	283	12 65	22 10
Кисломолочный напиток "Йогурт"	100	68	140	48	7 64	8 79
Фрукт свежий	95	43	100	46	14 20	14 20
<b>Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:</b>		364 кк		434 кк	43 75	49 88
<b>Стоимость дня:</b>					144 13	168 18
<b>Калорийность дня:</b>		1327 ккал		1597 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 « 31 » май 2022 год



Наименование	Выход порций			Стоимость		
	Ясли	калорийность, ккал	Сад	калорийность, ккал	Ясли	Сад
<b>Завтрак:</b>						
Суп рисовый молочный	152	146	200	200	860	1165
Какао с молоком	170	102	200	113	624	698
Бутерброд с повидлом	50	80	40	103	319	412
<b>Стоимость завтрака:</b>		328 ккал			1803	2275
<b>Второй завтрак:</b>						
Кисломолочный напиток "Йогурт"	128	70 ккал	148	8 ккал	403	910
<b>Стоимость второго завтрака:</b>					403	910
<b>Обед:</b>						
Салат из свеклы с солеными огурцами	40	25	50	36	302	426
Суп картофельный с мясом	160	94	200	117	1231	1529
Запеканка из печени с рисом	140	221	160	306	3304	3453
Компот из сушеных фруктов	150	27	200	31	207	229
Хлеб пшеничный	20	39	20	49	102	126
Хлеб ржаной	28	58	35	71	112	146
<b>Стоимость обеда:</b>		464 ккал		610 ккал	5288	6319
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина:</b>						
Рыба, запеченная в омлете	60	126	40	164	1982	2118
Пюре картофельное	120	130	140	149	1382	1546
Хлеб пшеничный	15	29	20	49	102	126
Чай с лимоном	150	30	200	35	238	293
<b>Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:</b>		315 ккал		397 ккал	3704	4113
<b>Стоимость дня:</b>					1158	1365
<b>Калорийность дня:</b>		1177 ккал		1504 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