

Утверждаю  
 Директор ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани

Рушак И.В.

« 05 » сентября 2022 год

МЕНЮ на « 06 » сентября 2022 год

Наименование	Выход порций				Стоимость	
	Ясли	калори йность, ккал	Сад	калори йность, ккал	Ясли	Сад
<b>Завтрак:</b>						
Каша манная молочная	150	194	180	237	8 02	8 54
Кофейный напиток с молоком	150	116	200	144	6 61	6 89
Бутерброд с повидлом	40	99	45	112	3 21	3 49
Стоимость завтрака:		409 кк		493 кк	17 84	18 92
<b>Второй завтрак:</b>						
Кисломолочный напиток	155	98 кк	180	113 кк	9 61	11 09
Стоимость второго завтрака:					9 61	11 09
<b>Обед:</b>						
Салат из свеклы	40	36	50	45	3 42	4 04
Суп картофельный с макаронными изделиями	160	106	200	124	8 37	9 62
Пирожки печеные с печенью и рисом	115	382	135	445	30 27	32 35
Компот из сушеных фруктов	150	29	200	38	2 48	2 49
Хлеб ржаной	30	65	38	83	1 50	1 88
Стоимость обеда:		618 кк		735 кк	46 36	50 62
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина:</b>						
Рыба, запеченная в омлете	100	181	110	246	29 56	31 53
Салат из картофеля с солеными огурцами	55	46	65	69	6 92	7 30
Хлеб пшеничный	26	64	37	89	1 59	2 20
Чай с лимоном	150	32	200	40	2 06	2 69
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:		323 кк		444 кк	40 13	43 72
Стоимость дня:					113 92	124 41
Калорийность дня:		1448 ккал		1785 ккал		

И.о.руководителя СП «Детский сад №17»

ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани

*О.В. Иванова*

О.В. Иванова

МЕНЮ на « 08 » сентября 2022 год

Наименование	Выход порций				Стоимость	
	Ясли	калори йность, ккал	Сад	калори йность, ккал	Ясли	Сад
<b>Завтрак:</b>						
Каша геркулесовая молочная	150	180	180	224	9 <sup>18</sup>	10 <sup>90</sup>
Кофейный напиток с молоком	150	102	200	127	6 <sup>36</sup>	6 <sup>62</sup>
Бутерброд с маслом	30	96	35	118	5 <sup>71</sup>	6 <sup>03</sup>
<b>Стоимость завтрака:</b>		378 кк		469 кк	21 <sup>25</sup>	23 <sup>55</sup>
<b>Второй завтрак:</b>						
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	87 кк	200	87 кк	19 <sup>00</sup>	19 <sup>00</sup>
<b>Стоимость второго завтрака:</b>					19 <sup>00</sup>	19 <sup>00</sup>
<b>Обед:</b>						
Огурец соленый порционно	32	5	43	6	2 <sup>50</sup>	2 <sup>50</sup>
Суп гороховый на мясном бульоне	160	121	200	144	15 <sup>25</sup>	16 <sup>03</sup>
Суфле из отварного мяса	45	165	50	191	30 <sup>86</sup>	32 <sup>53</sup>
Макаронные изделия отварные с маслом	100	128	100	153	4 <sup>21</sup>	4 <sup>50</sup>
Компот из сушеных фруктов	150	29	200	38	2 <sup>87</sup>	3 <sup>23</sup>
Хлеб пшеничный	23	56	32	49	1 <sup>62</sup>	1 <sup>94</sup>
Хлеб ржаной	28	61	34	44	1 <sup>64</sup>	1 <sup>73</sup>
<b>Стоимость обеда:</b>		565 кк		685 кк	58 <sup>45</sup>	62 <sup>46</sup>
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина:</b>						
Запеканка рисовая со стуженным молоком	145	281	160	321	16 <sup>02</sup>	17 <sup>89</sup>
Кисломолочный напиток	122	44	141	89	7 <sup>59</sup>	8 <sup>47</sup>
Батон	20	51	29	45	2 <sup>50</sup>	2 <sup>50</sup>
<b>Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:</b>		409 кк		485 кк	26 <sup>11</sup>	28 <sup>87</sup>
<b>Стоимость дня:</b>					125 <sup>31</sup>	133 <sup>88</sup>
<b>Калорийность дня:</b>		1439 ккал		1426 ккал		

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

Иванова О.В. Иванова

МЕНЮ на « 19 » сентября 2022 год

Наименование	Выход порций				Стоимость	
	Если	калорийность, ккал	Сад	калорийность, ккал	Если	Сад
Завтрак:						
Каша ассорти молочная	150	179	180	214	8 <sup>16</sup>	9 <sup>69</sup>
Какао с молоком	130	97	175	128	5 <sup>75</sup>	6 <sup>38</sup>
Бутерброд с повидлом	35	91	40	102	3 <sup>28</sup>	3 <sup>87</sup>
Стоимость завтрака:		367 кк		444 кк	17 <sup>19</sup>	19 <sup>94</sup>
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	130	83 кк	150	96 кк	7 <sup>92</sup>	9 <sup>15</sup>
Стоимость второго завтрака:					7 <sup>92</sup>	9 <sup>15</sup>
Обед:						
Горошек зеленый порционно	30	14	40	19	7 <sup>29</sup>	7 <sup>70</sup>
Свекольник на овощном бульоне со сметаной	160	121	200	138	11 <sup>23</sup>	12 <sup>03</sup>
Котлеты рубленые из мяса кур	55	222	65	253	21 <sup>86</sup>	23 <sup>34</sup>
Картофельное пюре	115	107	135	188	16 <sup>02</sup>	17 <sup>21</sup>
Лимонный напиток	150	53	200	69	4 <sup>92</sup>	5 <sup>27</sup>
Хлеб пшеничный	25	61	35	84	1 <sup>52</sup>	2 <sup>08</sup>
Хлеб ржаной	30	65	38	83	1 <sup>50</sup>	1 <sup>86</sup>
Стоимость обеда:		703 кк		834 кк	64 <sup>34</sup>	70 <sup>09</sup>
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Суп гречневый молочный	150	149	145	185	10 <sup>37</sup>	11 <sup>93</sup>
Булочка осенняя	65	212	75	232	11 <sup>59</sup>	12 <sup>91</sup>
Чай с сахаром	150	25	200	38	1 <sup>11</sup>	1 <sup>27</sup>
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:		386 кк		455 кк	23 <sup>07</sup>	26 <sup>11</sup>
Стоимость дня:					112 <sup>52</sup>	125 <sup>29</sup>
Калорийность дня:		1539 ккал		1829 ккал		

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

И.В. Иванова О.В. Иванова

**МЕНЮ на « 12 » сентября 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	157	180	196	7 <sup>56</sup>	8 <sup>97</sup>
Чай с сахаром	150	31	200	37	1 <sup>08</sup>	1 <sup>16</sup>
Бутерброд с маслом	25	93	35	120	4 <sup>88</sup>	5 <sup>08</sup>
<b>Стоимость завтрака:</b>		281 <sup>кк</sup>		353 <sup>кк</sup>	13 <sup>52</sup>	15 <sup>21</sup>
<b>Второй завтрак:</b>						
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	87 <sup>кк</sup>	200	87 <sup>кк</sup>	19 <sup>00</sup>	19 <sup>00</sup>
<b>Стоимость второго завтрака:</b>					19 <sup>00</sup>	19 <sup>00</sup>
<b>Обед:</b>						
Огурец соленый порционно	32	5	43	6	2 <sup>50</sup>	2 <sup>50</sup>
Щи с рыбными консервами	160	91	200	117	21 <sup>71</sup>	23 <sup>42</sup>
Голубцы ленивые	105	198	120	238	36 <sup>02</sup>	37 <sup>46</sup>
Соус томатный с овощами	30	40	40	79	3 <sup>72</sup>	4 <sup>08</sup>
Компот из сушеных фруктов	150	29	200	38	2 <sup>76</sup>	3 <sup>23</sup>
Хлеб пшеничный	24	57	32	79	1 <sup>41</sup>	1 <sup>96</sup>
Хлеб ржаной	28	61	35	76	1 <sup>40</sup>	1 <sup>75</sup>
<b>Стоимость обеда:</b>		511 <sup>кк</sup>		633 <sup>кк</sup>	69 <sup>52</sup>	74 <sup>40</sup>
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина:</b>						
Салат из моркови с яблоком	40	27	60	34	6 <sup>52</sup>	7 <sup>06</sup>
Ватрушка с творогом	105	352	120	338	16 <sup>09</sup>	17 <sup>81</sup>
Какао с молоком	145	106	195	140	6 <sup>64</sup>	7 <sup>17</sup>
<b>Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:</b>		485 <sup>кк</sup>		562 <sup>кк</sup>	29 <sup>25</sup>	32 <sup>04</sup>
<b>Стоимость дня:</b>					131 <sup>29</sup>	140 <sup>65</sup>
<b>Калорийность дня:</b>						
		1364 <sup>ккал</sup>		1653 <sup>ккал</sup>		

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

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

МЕНЮ на « 13 » сентября 2022 год

Наименование	Выход порций				Стоимость	
	Ясли	калори йность, ккал	Сад	калори йность, ккал	Ясли	Сад
<b>Завтрак:</b>						
Каша геркулесовая на молоке	150	200	180	238	9 <sup>33</sup>	10 <sup>71</sup>
Кофейный напиток с молоком	150	114	200	141	6 <sup>82</sup>	7 <sup>44</sup>
Бутерброд с сыром	40	118	45	133	8 <sup>73</sup>	9 <sup>61</sup>
Стоимость завтрака:		432 ккал		512 ккал	24 <sup>88</sup>	27 <sup>76</sup>
<b>Второй завтрак:</b>						
Фрукт свежий / Фруктовый салат	110	60 ккал	130	70 ккал	19 <sup>00</sup>	19 <sup>00</sup>
Стоимость второго завтрака:					19 <sup>00</sup>	19 <sup>00</sup>
<b>Обед:</b>						
Зеленый горошек порционно	28	13	37	17	6 <sup>59</sup>	7 <sup>10</sup>
Борщ на курином бульоне со сметаной	160	139	200	177	17 <sup>25</sup>	18 <sup>39</sup>
Суфле куриное	55	218	65	244	19 <sup>31</sup>	20 <sup>64</sup>
Рис отварной с овощами	100	141	120	176	7 <sup>78</sup>	8 <sup>24</sup>
Компот из сушеных фруктов	150	30	200	38	2 <sup>49</sup>	2 <sup>73</sup>
Хлеб пшеничный	25	60	34	83	1 <sup>58</sup>	2 <sup>05</sup>
Хлеб ржаной	29	64	36	79	1 <sup>46</sup>	1 <sup>82</sup>
Стоимость обеда:		665 ккал		847 ккал	56 <sup>46</sup>	60 <sup>94</sup>
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина:</b>						
Биточки рыбные запеченные	55	133	65	151	24 <sup>21</sup>	26 <sup>77</sup>
Пюре картофельное	120	172	140	194	14 <sup>78</sup>	16 <sup>01</sup>
Чай с сахаром	150	31	200	37	1 <sup>42</sup>	1 <sup>77</sup>
Хлеб пшеничный	25	60	30	71	1 <sup>08</sup>	1 <sup>16</sup>
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:		396 ккал		453 ккал	41 <sup>49</sup>	45 <sup>72</sup>
Стоимость дня:					141 <sup>83</sup>	153 <sup>45</sup>
Калорийность дня:		1553 ккал		1882 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

И.В. Рушак

« 13 » сентября 2022 год

МЕНЮ на « 14 » сентября 2022 год

Наименование	Выход порций				Стоимость	
	Ясли	калори йность, ккал	Сад	калори йность, ккал	Ясли	Сад
<b>Завтрак:</b>						
Суп молочный пшениый	140	167	170	205	8 <sup>16</sup>	9 <sup>37</sup>
Какао с молоком	145	107	190	140	6 <sup>81</sup>	7 <sup>46</sup>
Бутерброд с повидлом	35	92	40	104	3 <sup>75</sup>	4 <sup>08</sup>
Стоимость завтрака:		366 кк		449 кк	18 <sup>72</sup>	20 <sup>91</sup>
<b>Второй завтрак:</b>						
Кисломолочный напиток	128	81 кк	148	94 кк	7 <sup>70</sup>	8 <sup>88</sup>
Стоимость второго завтрака:					7 <sup>70</sup>	8 <sup>88</sup>
<b>Обед:</b>						
Кукуруза консервированная порционнo	28	12	37	15	7 <sup>22</sup>	7 <sup>81</sup>
Суп гороховый на курином бульоне	160	121	200	145	13 <sup>58</sup>	14 <sup>15</sup>
Макаронник с мясом кур	145	287	160	341	29 <sup>02</sup>	30 <sup>09</sup>
Компот из яблок	150	36	200	46	3 <sup>39</sup>	3 <sup>65</sup>
Хлеб пшеничный	23	55	22	76	1 <sup>38</sup>	1 <sup>89</sup>
Хлеб ржаной	27	58	34	74	1 <sup>34</sup>	1 <sup>67</sup>
Стоимость обеда:		569 кк		694 кк	55 <sup>89</sup>	59 <sup>27</sup>
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина:</b>						
Омлет натуральный	100	263	120	321	10 <sup>24</sup>	11 <sup>50</sup>
Винегрет овощной	40	60	85	65	6 <sup>98</sup>	7 <sup>72</sup>
Батон	19	49	28	74	2 <sup>21</sup>	2 <sup>44</sup>
Чай с лимоном	150	32	200	40	2 <sup>16</sup>	2 <sup>33</sup>
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:		404 кк		500 кк	21 <sup>59</sup>	23 <sup>39</sup>
Стоимость дня:					103 <sup>90</sup>	113 <sup>05</sup>
Калорийность дня:		1420 ккал		1740 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

МЕНЮ на « 15 » сентября

2022 год

Наименование	Выход порций				Стоимость	
	Если	калори йность	Сад	калори йность	Если	Сад
<b>Завтрак:</b>						
Каша пшеничная молочная	150	189	180	231	7 <sup>32</sup>	8 <sup>58</sup>
Кофейный напиток с молоком	150	116	100	142	7 <sup>06</sup>	7 <sup>58</sup>
Бутерброд с маслом	30	108	35	125	4 <sup>81</sup>	5 <sup>30</sup>
Стоимость завтрака:		413 <u>кк</u>		498 <u>кк</u>	19 <sup>19</sup>	21 <sup>46</sup>
<b>Второй завтрак:</b>						
Сок яблочный	200	87 <u>кк</u>	200	87 <u>кк</u>	19 <sup>00</sup>	19 <sup>00</sup>
Стоимость второго завтрака:					19 <sup>00</sup>	19 <sup>00</sup>
<b>Обед:</b>						
Икра свекольная	35	58	45	66	5 <sup>10</sup>	5 <sup>38</sup>
Щи на мясном бульоне со сметаной	160	128	200	150	16 <sup>49</sup>	18 <sup>34</sup>
Пирожки печеные с мясом	95	324	115	409	34 <sup>21</sup>	35 <sup>38</sup>
Компот из сушеных фруктов	150	30	100	38	2 <sup>75</sup>	3 <sup>16</sup>
Хлеб ржаной	26	58	33	43	1 <sup>32</sup>	1 <sup>63</sup>
Стоимость обеда:		601 <u>кк</u>		736 <u>кк</u>	59 <sup>87</sup>	63 <sup>89</sup>
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина:</b>						
Рагу овощное	160	152	200	204	22 <sup>53</sup>	24 <sup>00</sup>
Хлеб пшеничный	24	54	33	49	1 <sup>41</sup>	1 <sup>96</sup>
Чай с сахаром	150	31	200	38	1 <sup>09</sup>	1 <sup>17</sup>
Печенье / Вафли	20	81	20	81	4 <sup>00</sup>	4 <sup>00</sup>
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:		321 <u>кк</u>		405 <u>кк</u>	29 <sup>03</sup>	31 <sup>13</sup>
Стоимость дня:					127 <sup>09</sup>	135 <sup>48</sup>
Калорийность дня:		1422 <u>ккал</u>	1726 <u>ккал</u>			

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

МЕНЮ на « 16 » сентября 2022 год

Наименование	Выход порций			Стоимость		
	Ясли	калори йность, ккал	Сад	калори йность, ккал	Ясли	Сад
<b>Завтрак:</b>						
Каша ассорти молочная	150	208	180	249	10 <sup>28</sup>	11 <sup>74</sup>
Какао с молоком	155	118	210	155	7 <sup>59</sup>	8 <sup>02</sup>
Бутерброд с сыром	35	106	40	119	8 <sup>24</sup>	9 <sup>05</sup>
<b>Стоимость завтрака:</b>		432 ккал		523 ккал	26 <sup>11</sup>	28 <sup>81</sup>
<b>Второй завтрак:</b>						
Фруктовый салат / фрукт свежий	106	59 ккал	105	68 ккал	17 <sup>30</sup>	17 <sup>30</sup>
<b>Стоимость второго завтрака:</b>					17 <sup>30</sup>	17 <sup>30</sup>
<b>Обед:</b>						
Салат из белокочанной капусты	40	34	50	49	5 <sup>86</sup>	6 <sup>25</sup>
Рассольник на курином бульоне со сметаной	160	134	200	174	12 <sup>08</sup>	13 <sup>46</sup>
Картофель тушеный с курицей	150	258	180	323	28 <sup>47</sup>	30 <sup>48</sup>
Лимонный напиток	150	52	200	40	6 <sup>25</sup>	6 <sup>34</sup>
Хлеб пшеничный	23	55	31	45	1 <sup>36</sup>	1 <sup>86</sup>
Хлеб ржаной	27	58	34	44	1 <sup>33</sup>	1 <sup>60</sup>
<b>Стоимость обеда:</b>		594 ккал		762 ккал	55 <sup>35</sup>	60 <sup>93</sup>
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина:</b>						
Каша гречневая с овощами	150	169	180	204	11 <sup>47</sup>	13 <sup>54</sup>
Батон	20	52	30	46	2 <sup>31</sup>	2 <sup>53</sup>
Кисломолочный напиток	138	84	159	101	8 <sup>28</sup>	9 <sup>55</sup>
Печенье	20	95	20	95	2 <sup>50</sup>	2 <sup>50</sup>
<b>Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:</b>		403 ккал		449 ккал	24 <sup>46</sup>	28 <sup>12</sup>
<b>Стоимость дня:</b>					123 <sup>22</sup>	135 <sup>16</sup>
<b>Калорийность дня:</b>		1491 ккал	1832 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  
 Рушак И.В.  
 « 19 » сентября 2022 год

МЕНЮ на « 19 » сентября 2022 год

Наименование	Выход порций				Стоимость	
	Ясли	калори йность, ккал	Сад	калори йность, ккал	Ясли	Сад
<b>Завтрак:</b>						
Каша манная молочная	150	182	180	223	8 <sup>14</sup>	9 <sup>98</sup>
Кофейный напиток с молоком	150	108	100	133	6 <sup>38</sup>	6 <sup>95</sup>
Бутерброд с повидлом	40	98	45	112	4 <sup>00</sup>	4 <sup>39</sup>
Стоимость завтрака:		388 кк		468 кк	18 <sup>52</sup>	21 <sup>32</sup>
<b>Второй завтрак:</b>						
Кисломолочный напиток	128	81 кк	147	83 кк	7 <sup>20</sup>	9 <sup>12</sup>
Стоимость второго завтрака:					7 <sup>20</sup>	9 <sup>12</sup>
<b>Обед:</b>						
Салат из свеклы	40	35	50	44	4 <sup>28</sup>	5 <sup>89</sup>
Суп картофельный с макаронными изделиями	160	106	200	125	7 <sup>53</sup>	8 <sup>64</sup>
Пирожки печеные с печенью и рисом	105	362	125	424	31 <sup>89</sup>	33 <sup>08</sup>
Компот из сушеных фруктов	150	29	200	39	2 <sup>87</sup>	3 <sup>34</sup>
Хлеб ржаной	29	63	36	49	1 <sup>45</sup>	1 <sup>80</sup>
Стоимость обеда:		595 кк		741 кк	47 <sup>95</sup>	52 <sup>75</sup>
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина:</b>						
Рыба, запеченная в омлете	80	154	90	218	25 <sup>00</sup>	26 <sup>85</sup>
Салат из картофеля с солеными огурцами	55	46	65	69	5 <sup>69</sup>	6 <sup>20</sup>
Хлеб пшеничный	25	61	35	85	1 <sup>50</sup>	2 <sup>11</sup>
Чай с лимоном	150	32	200	40	2 <sup>12</sup>	2 <sup>63</sup>
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:		293 кк		412 кк	34 <sup>37</sup>	37 <sup>85</sup>
Стоимость дня:					108 <sup>74</sup>	121 <sup>04</sup>
Калорийность дня:		1357 ккал		1684 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  
 « 11 » сентября 2022 год

МЕНЮ на « 11 » сентября 2022 год

Наименование	Выход порций				Стоимость	
	Ясли	калорийность, ккал	Сад	калорийность, ккал	Ясли	Сад
<b>Завтрак:</b>						
Суп рисовый молочный	145	167	140	206	9,26	10,33
Какао с молоком	145	107	195	142	6,94	7,22
Бутерброд с сыром	35	97	40	113	7,78	8,25
<b>Стоимость завтрака:</b>		371 ккал		461 ккал	23,98	25,80
<b>Второй завтрак:</b>						
Фрукт свежий/ Фруктовый салат	90	51 ккал	106	59 ккал	14,00	14,70
<b>Стоимость второго завтрака:</b>					14,00	14,70
<b>Обед:</b>						
Салат из репчатого лука	30	35	40	41	3,79	4,32
Щи из капусты на курином бульоне со сметаной	160	107	200	142	13,41	15,70
Плов из птицы	150	246	180	307	24,19	28,62
Компот из яблок	150	36	200	49	2,86	3,21
Хлеб пшеничный	24	59	34	83	1,47	2,04
Хлеб ржаной	24	59	34	74	1,35	1,66
<b>Стоимость обеда:</b>		542 ккал		696 ккал	50,01	56,25
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина:</b>						
Картофель в молоке	160	189	180	209	16,59	17,41
Чай с сахаром	150	29	200	37	1,10	1,22
Хлеб пшеничный	24	59	34	83	1,47	2,05
Печенье / Вафли	20	95	20	97	2,50	2,50
<b>Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:</b>		372 ккал		426 ккал	21,16	23,18
<b>Стоимость дня:</b>					109,15	119,93
<b>Калорийность дня:</b>						
		1336 ккал		1642 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

МЕНЮ на « 22 » сентября 2022 год

Наименование	Выход порций				Стоимость	
	Ясли	калори йность, ккал	Сад	калори йность, ккал	Ясли	Сад
<b>Завтрак:</b>						
Каша геркулесовая молочная	150	196	180	244	10 <sup>23</sup>	11 <sup>04</sup>
Кофейный напиток с молоком	150	115	200	143	4 <sup>11</sup>	4 <sup>54</sup>
Бутерброд с маслом	30	100	35	123	4 <sup>87</sup>	5 <sup>19</sup>
<b>Стоимость завтрака:</b>		411 кк		510 кк	22 <sup>21</sup>	23 <sup>80</sup>
<b>Второй завтрак:</b>						
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	87 кк	200	87 кк	19 <sup>00</sup>	19 <sup>00</sup>
<b>Стоимость второго завтрака:</b>						
<b>Обед:</b>						
Огурец соленый порционнo	32	5	41	6	2 <sup>21</sup>	2 <sup>39</sup>
Суп гороховый на мясном бульоне	160	126	200	151	14 <sup>97</sup>	16 <sup>28</sup>
Суфле из отварного мяса	50	189	60	217	31 <sup>00</sup>	32 <sup>75</sup>
Макаронные изделия отварные с маслом	100	128	120	153	4 <sup>28</sup>	5 <sup>03</sup>
Компот из сушеных фруктов	150	29	200	38	2 <sup>89</sup>	3 <sup>14</sup>
Хлеб пшеничный	22	55	31	46	1 <sup>35</sup>	1 <sup>87</sup>
Хлеб ржаной	24	59	34	74	1 <sup>35</sup>	1 <sup>66</sup>
<b>Стоимость обеда:</b>		591 кк		715 кк	58 <sup>05</sup>	63 <sup>72</sup>
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина:</b>						
Запеканка рисовая со сгущенным молоком	150	288	170	329	18 <sup>83</sup>	20 <sup>33</sup>
Кисломолочный напиток	118	75	136	86	6 <sup>90</sup>	8 <sup>16</sup>
Батон	18	48	28	73	1 <sup>59</sup>	2 <sup>41</sup>
<b>Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:</b>		411 кк		488 кк	27 <sup>32</sup>	30 <sup>90</sup>
<b>Стоимость дня:</b>						
<b>Калорийность дня:</b>		1500 ккал		1800 ккал	126 <sup>58</sup>	137 <sup>42</sup>


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  
 « 23 » сентября 2022 год

МЕНЮ на « 23 » сентября 2022 год

Наименование	Выход порций				Стоимость	
	Если	калори йность, ккал	Сад	калори йность, ккал	Если	Сад
<b>Завтрак:</b>						
Каша ассорти молочная	150	185	180	226	9 <sup>13</sup>	10 <sup>01</sup>
Какао с молоком	140	102	185	136	6 <sup>25</sup>	6 <sup>42</sup>
Бутерброд с повидлом	40	95	45	109	3 <sup>85</sup>	4 <sup>28</sup>
<b>Стоимость завтрака:</b>		382 кк		471 кк	19 <sup>23</sup>	21 <sup>61</sup>
<b>Второй завтрак:</b>						
Кисломолочный напиток	116	73 кк	134	84 кк	6 <sup>93</sup>	8 <sup>02</sup>
<b>Стоимость второго завтрака:</b>						
<b>Обед:</b>						
Горошек зеленый порционно	29	14	39	18	6 <sup>53</sup>	4 <sup>44</sup>
Свекольник на овощном бульоне со сметаной	160	114	200	135	10 <sup>21</sup>	12 <sup>16</sup>
Котлеты рубленые из мяса кур	50	205	60	237	24 <sup>87</sup>	26 <sup>15</sup>
Картофельное пюре	115	167	135	191	13 <sup>94</sup>	15 <sup>82</sup>
Лимонный напиток	150	51	200	69	5 <sup>76</sup>	6 <sup>33</sup>
Хлеб пшеничный	23	56	32	79	1 <sup>38</sup>	1 <sup>94</sup>
Хлеб ржаной	28	61	34	74	1 <sup>40</sup>	1 <sup>73</sup>
<b>Стоимость обеда:</b>		668 кк		803 кк	64 <sup>09</sup>	71 <sup>57</sup>
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина:</b>						
Суп гречневый молочный	150	155	160	197	10 <sup>35</sup>	12 <sup>62</sup>
Булочка осенняя	65	242	75	268	11 <sup>10</sup>	12 <sup>08</sup>
Чай с сахаром	150	25	200	38	0 <sup>32</sup>	1 <sup>23</sup>
<b>Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:</b>		422 кк		503 кк	22 <sup>37</sup>	25 <sup>93</sup>
<b>Стоимость дня:</b>						
<b>Калорийность дня:</b>		1545 ккал	1861 ккал		112 <sup>62</sup>	127 <sup>13</sup>

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

МЕНЮ на « 25 » сентября

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	157	180	196	4 <sup>31</sup>	8 <sup>97</sup>
Чай с сахаром	150	31	200	37	1 <sup>16</sup>	1 <sup>26</sup>
Бутерброд с маслом	30	105	40	137	4 <sup>41</sup>	5 <sup>64</sup>
Стоимость завтрака:		293 кк		370 кк	12 <sup>88</sup>	15 <sup>87</sup>
<b>Второй завтрак:</b>						
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	87 кк	200	87 кк	19 <sup>00</sup>	19 <sup>00</sup>
Стоимость второго завтрака:						
<b>Обед:</b>						
Щи с рыбными консервами	160	93	200	119	13 <sup>49</sup>	16 <sup>85</sup>
Голубцы ленивые	120	224	140	266	40 <sup>57</sup>	42 <sup>77</sup>
Соус томатный с овощами	30	40	40	78	3 <sup>86</sup>	4 <sup>32</sup>
Компот из сушеных фруктов	150	29	200	38	2 <sup>85</sup>	3 <sup>23</sup>
Хлеб пшеничный	26	64	37	90	1 <sup>59</sup>	2 <sup>22</sup>
Хлеб ржаной	28	61	34	74	1 <sup>40</sup>	1 <sup>43</sup>
Стоимость обеда:		541 кк		665 кк	63 <sup>76</sup>	71 <sup>42</sup>
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина:</b>						
Салат из моркови с яблоком	40	26	60	33	5 <sup>04</sup>	5 <sup>02</sup>
Ватрушка с творогом	120	389	140	433	21 <sup>46</sup>	23 <sup>14</sup>
Какао с молоком	155	113	205	149	6 <sup>77</sup>	4 <sup>70</sup>
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:		528 кк		615 кк	33 <sup>27</sup>	36 <sup>76</sup>
<b>Стоимость дня:</b>						
Калорийность дня:		1449 ккал		1737 ккал	128 <sup>91</sup>	142 <sup>75</sup>

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. Руцак  
 «26» сентября 2022 год

МЕНЮ на «24» сентября 2022 год

Наименование	Выход порций				Стоимость	
	Ясли	калори йность, ккал	Сад	калори йность, ккал	Ясли	Сад
<b>Завтрак:</b>						
Каша геркулесовая на молоке	150	199	180	238	8 <sup>92</sup>	10 <sup>45</sup>
Кофейный напиток с молоком	150	113	200	140	6 <sup>43</sup>	4 <sup>29</sup>
Бутерброд с сыром	30	108	35	122	4 <sup>59</sup>	8 <sup>70</sup>
<b>Стоимость завтрака:</b>		420 <sup>кк</sup>		500 <sup>кк</sup>	23 <sup>24</sup>	26 <sup>44</sup>
<b>Второй завтрак:</b>						
Фрукт свежий / Фруктовый салат	75	60 <sup>кк</sup>	65	40 <sup>кк</sup>	14 <sup>00</sup>	14 <sup>00</sup>
<b>Стоимость второго завтрака:</b>						
<b>Обед:</b>						
Зеленый горошек порционно	29	14	40	19	6 <sup>84</sup>	4 <sup>71</sup>
Борщ на курином бульоне со сметаной	160	138	200	174	13 <sup>34</sup>	15 <sup>31</sup>
Суфле куриное	45	195	55	250	23 <sup>56</sup>	25 <sup>13</sup>
Рис отварной с овощами	100	141	120	176	4 <sup>78</sup>	8 <sup>24</sup>
Компот из сушеных фруктов	150	30	200	38	2 <sup>79</sup>	3 <sup>15</sup>
Хлеб пшеничный	21	55	29	49	1 <sup>36</sup>	1 <sup>90</sup>
Хлеб ржаной	25	59	32	46	1 <sup>36</sup>	1 <sup>69</sup>
<b>Стоимость обеда:</b>		632 <sup>кк</sup>		812 <sup>кк</sup>	54 <sup>06</sup>	63 <sup>13</sup>
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина:</b>						
Биточки рыбные запеченные	45	124	55	143	14 <sup>81</sup>	19 <sup>39</sup>
Пюре картофельное	115	172	135	195	13 <sup>48</sup>	15 <sup>72</sup>
Чай с сахаром	150	31	200	48	0 <sup>89</sup>	1 <sup>15</sup>
Хлеб пшеничный	25	65	30	34	1 <sup>60</sup>	1 <sup>92</sup>
<b>Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:</b>		395 <sup>кк</sup>		453 <sup>кк</sup>	33 <sup>78</sup>	38 <sup>18</sup>
<b>Стоимость дня:</b>						
<b>Калорийность дня:</b>		1504 <sup>ккал</sup>		1835 <sup>ккал</sup>	131 <sup>08</sup>	144 <sup>45</sup>

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

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

МЕНЮ на « 28 » сентября 2022 год

Наименование	Выход порций				Стоимость	
	Если	калори йность, ккал	Сад	калори йность, ккал	Если	Сад
<b>Завтрак:</b>						
Суп молочный пшениный	140	167	170	207	8 <sup>89</sup>	10 <sup>57</sup>
Какао с молоком	145	107	195	141	6 <sup>76</sup>	7 <sup>14</sup>
Бутерброд с повидлом	35	91	40	104	3 <sup>94</sup>	4 <sup>06</sup>
<b>Стоимость завтрака:</b>		365 <u>кк</u>		452 <u>кк</u>	19 <sup>39</sup>	21 <sup>77</sup>
<b>Второй завтрак:</b>						
Кисломолочный напиток	127	80 <u>кк</u>	146	92 <u>кк</u>	7 <sup>62</sup>	8 <sup>78</sup>
<b>Стоимость второго завтрака:</b>						
<b>Обед:</b>						
Кукуруза консервированная порционно	29	12	39	16	4 <sup>79</sup>	8 <sup>22</sup>
Суп гороховый на курином бульоне	160	116	200	142	11 <sup>45</sup>	13 <sup>65</sup>
Макаронник с мясом кур	135	270	155	324	28 <sup>06</sup>	29 <sup>38</sup>
Компот из яблок	150	35	200	45	2 <sup>88</sup>	3 <sup>21</sup>
Хлеб пшеничный	24	58	33	80	1 <sup>44</sup>	1 <sup>99</sup>
Хлеб ржаной	25	54	32	70	1 <sup>24</sup>	1 <sup>55</sup>
<b>Стоимость обеда:</b>		545 <u>кк</u>		677 <u>кк</u>	52 <sup>36</sup>	58 <sup>00</sup>
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина:</b>						
Омлет натуральный	100	262	120	284	11 <sup>26</sup>	12 <sup>44</sup>
Винегрет овощной	40	57	80	64	8 <sup>15</sup>	9 <sup>78</sup>
Батон	19	50	29	75	1 <sup>65</sup>	2 <sup>49</sup>
Чай с лимоном	150	31	200	40	1 <sup>26</sup>	2 <sup>30</sup>
<b>Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:</b>		400 <u>кк</u>		463 <u>кк</u>	22 <sup>92</sup>	27 <sup>01</sup>
<b>Стоимость дня:</b>						
<b>Калорийность дня:</b>		1390 <u>ккал</u>	1684 <u>ккал</u>		102 <sup>99</sup>	115 <sup>53</sup>

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

И.В. Рушак О.В. Иванова

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  
 « 28 » сентября 2022 год

МЕНЮ на « 29 » сентября 2022 год

Наименование	Выход порций				Стоимость	
	Если	калори йность	Сад	калори йность	Если	Сад
<b>Завтрак:</b>						
Каша пшеничная молочная	150	197	180	241	8 <sup>86</sup>	10 <sup>74</sup>
Кофейный напиток с молоком	150	122	200	150	4 <sup>23</sup>	4 <sup>96</sup>
Бутерброд с маслом	30	101	35	119	4 <sup>53</sup>	5 <sup>08</sup>
Стоимость завтрака:		420 <sup>кк</sup>		510 <sup>кк</sup>	20 <sup>62</sup>	23 <sup>78</sup>
<b>Второй завтрак:</b>						
Сок яблочный	200	87 <sup>кк</sup>	200	87 <sup>кк</sup>	19 <sup>00</sup>	19 <sup>00</sup>
Стоимость второго завтрака:						
<b>Обед:</b>						
Икра свекольная	35	56	45	66	3 <sup>79</sup>	4 <sup>12</sup>
Щи на мясном бульоне со сметаной	160	129	200	154	17 <sup>00</sup>	18 <sup>25</sup>
Пирожки печеные с мясом	95	337	115	421	33 <sup>78</sup>	35 <sup>38</sup>
Компот из сушеных фруктов	150	29	200	38	2 <sup>45</sup>	3 <sup>23</sup>
Хлеб ржаной	24	59	33	73	1 <sup>35</sup>	1 <sup>68</sup>
Стоимость обеда:		610 <sup>кк</sup>		752 <sup>кк</sup>	58 <sup>65</sup>	62 <sup>66</sup>
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина:</b>						
Рагу овощное	160	149	200	207	18 <sup>42</sup>	20 <sup>44</sup>
Хлеб пшеничный	24	58	34	82	1 <sup>26</sup>	1 <sup>29</sup>
Чай с сахаром	150	31	200	38	1 <sup>44</sup>	2 <sup>02</sup>
Печенье / Вафли	20	81	20	81	2 <sup>00</sup>	4 <sup>00</sup>
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:		319 <sup>кк</sup>		408 <sup>кк</sup>	25 <sup>12</sup>	27 <sup>68</sup>
Стоимость дня:						
<b>Калорийность дня:</b>						
		1436 <sup>ккал</sup>		1457 <sup>ккал</sup>	123 <sup>29</sup>	133 <sup>42</sup>

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

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



МЕНЮ на « 30 » сентября 2022 год

Наименование	Выход порций				Стоимость	
	Если	калори йность, ккал	Сад	калори йность, ккал	Если	Сад
<b>Завтрак:</b>						
Каша ассорти молочная	150	200	180	247	10 <sup>04</sup>	11 <sup>55</sup>
Какао с молоком	155	118	205	154	4 <sup>36</sup>	4 <sup>90</sup>
Бутерброд с сыром	35	102	40	117	4 <sup>19</sup>	4 <sup>77</sup>
Стоимость завтрака:		420 кк.		518 кк.	24 <sup>62</sup>	24 <sup>22</sup>
<b>Второй завтрак:</b>						
Фруктовый салат / фрукт свежий	116	62 кк.	145	74 кк.	11 <sup>00</sup>	11 <sup>00</sup>
Стоимость второго завтрака:						
<b>Обед:</b>						
Салат из белокочанной капусты	40	39	50	50	2 <sup>73</sup>	3 <sup>00</sup>
Рассольник на курином бульоне со сметаной	160	132	200	169	13 <sup>11</sup>	14 <sup>42</sup>
Картофель тушеный с курицей	155	265	185	329	25 <sup>37</sup>	27 <sup>71</sup>
Лимонный напиток	150	55	200	41	5 <sup>08</sup>	6 <sup>55</sup>
Хлеб пшеничный	26	62	36	86	1 <sup>53</sup>	2 <sup>13</sup>
Хлеб ржаной	26	57	32	70	1 <sup>30</sup>	1 <sup>63</sup>
Стоимость обеда:		610 кк.		775 кк.	49 <sup>92</sup>	55 <sup>41</sup>
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина:</b>						
Каша гречневая с овощами	150	166	180	227	13 <sup>27</sup>	14 <sup>50</sup>
Батон	19	49	29	74	1 <sup>62</sup>	2 <sup>45</sup>
Кисломолочный напиток	135	85	156	98	8 <sup>10</sup>	9 <sup>34</sup>
Печенье	20	95	20	95	2 <sup>50</sup>	2 <sup>50</sup>
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:		395 кк.		474 кк.	25 <sup>49</sup>	28 <sup>79</sup>
Стоимость дня:						
Калорийность дня:		1487 ккал	1841 ккал	114 <sup>03</sup>	125 <sup>45</sup>	

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