

Утверждаю

Директор ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани

И. В. Рушак

«30» сентября 2022 год

МЕНЮ на «30» октября 2022 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша гречневая вязкая с сахаром и маслом	150	200	12 ²⁶	11 ²³	2035	2183
Чай с сахаром	150	200	7 ²¹	7 ²²	117	417
Бутерброд с маслом	25/8	25/10	5 ⁷	6 ⁰⁰	125,3	1534
Стоимость завтрака:			14 ²⁴	18 ⁵²	360,9	412,8
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	110	135	8 ⁴⁰	10 ²⁴	88,8	100,8
Печенье/вафля	26	26	7 ⁰⁰	7 ⁰⁰	60,4	62,6
Стоимость второго завтрака:			9 ⁴⁰	17 ²⁴	149,5	163,4
Обед:						
Икра кабачковая консервированная	15	20	2 ⁴⁰	2 ⁴⁰	35,4	59,5
Щи из свежей капусты с картофелем с рыбными консервами	150	200	14 ⁴³	18 ³⁶	106,4	123,1
Котлета рубленая из птицы	60	60	24 ⁴⁶	65 ⁴¹	204,4	264,2
Макаронные изделия отварные с маслом	110	110	4 ³⁰	4 ⁰⁰	200,2	216,6
Компот из свежих плодов	130	200	3 ⁴²	3 ⁵⁴	48,4	78,4
Хлеб пшеничный	25	25	1 ⁵⁰	1 ⁵⁰	59,2	111,7
Хлеб ржаной	25	25	7 ²²	7 ²²	81,6	102,0
Стоимость обеда:			55 ⁴⁶	57 ⁶¹	266,2	318,9
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Салат из моркови и яблок	30	30	6 ⁴¹	4 ⁰⁵	46,3	62,9
«Гребешок» из дрожжевого теста с творогом	120	120	19 ⁴⁴	20 ⁴¹	480,5	583,3
Чай с сахаром и лимоном	150/5	200/5	2 ⁰⁵	2 ³⁰	114,4	52,2
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			24 ⁹³	29 ⁶⁶	571,2	698,4
Стоимость дня:			110 ⁶³	112 ⁷²	1856,8	2201,5

Руководитель структурного подразделения «Детский сад №35»

ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани *Ирина Васильевна*

Медсестра структурного подразделения «Детский сад №35»

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

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

« 03 » 10 2022 год

МЕНЮ на « 4 » Октября 2022 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша «дружба» молочная	150	200	10 ³³	11 ⁰⁵	180,6	241,6
Кофейный напиток с молоком	180	200	7 ¹²	7 ⁵⁹	105,8	114,1
Бутерброд с повидлом	25/10	25/15	3 ⁸⁶	4 ²⁹	102,2	124,8
Стоимость завтрака:			21 ³¹	22 ⁸⁸	388,6	483,5
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	123	132	4 ⁶³	8 ¹⁸	85,4	91,5
Стоимость второго завтрака:			4 ⁶³	8 ¹⁸	85,4	91,5
Обед:						
Салат из соленых огурцов с луком	30	30	2 ⁵⁶	2 ⁹⁴	28,4	43,5
Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	150	200	12 ³⁴	13 ⁴⁴	145,5	184,0
Картофель тушеный с курицей	135	165	25 ⁰⁴	26 ²⁴	282,9	316,8
Компот из сушеных фруктов	150	200	2 ⁴⁴	2 ⁴⁹	38,4	38,14
Хлеб пшеничный	24	28	1 ¹⁰	1 ³⁰	59,2	41,1
Хлеб ржаной	23	28	1 ¹³	1 ⁴⁰	84,6	162,0
Стоимость обеда:			44 ⁹⁴	48 ⁴⁹	636,3	755,1
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Салат из горошка зеленого консервированного	14	20	4 ⁸⁹	5 ⁴²	35,8	49,4
Печень по-строгановски	45/20	55/30	20 ¹⁹	21 ⁴⁴	143,2	249,3
Рис отварной	110	140	18 ⁰⁰	6 ⁷⁴	148,2	164,2
Хлеб пшеничный	24	28	1 ¹⁰	1 ³⁰	59,2	41,1
Соки овощные фруктовые или ягодные	200	205	19 ⁰⁰	19 ⁰⁰	83,4	83,4
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			50 ⁶³	54 ⁰⁶	500,8	614,4
Стоимость дня:			124 ⁵⁷	133 ⁶²	1611,1	1944,5

Руководитель структурного подразделения «Детский сад №35»
 ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани Мещеряков И. С.
 Медсестра структурного подразделения «Детский сад №35»
 ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани Тихомирова Е. В.

Утверждаю

Директор ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани

И. В. Рушак

«04» Сентября 2022 год

МЕНЮ на «05» Октября 2022 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша овсяная вязкая молочная	150	200	4 66	8 95	1802	2083
Какао с молоком	160	180	6 74	6 28	1064	1122
Бутерброд с сыром	24/9	25/10	8 29	6 56	1019	1348
Стоимость завтрака:			20 00	22 00	3885	4553
Второй завтрак:						
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	205	19 00	19 00	834	834
Стоимость второго завтрака:			19 00	19 00	834	834
Обед:						
Салат из белокочанной капусты	50	80	3 29	3 29	141	500
Суп картофельный с бобовыми (горох) на мясном бульоне	150	200	13 87	15 24	1341	1889
Запеканка из макарон с мясом	110	135	29 89	31 53	2642	3139
Компот из сушеных фруктов	150	200	2 29	2 49	38 7	38 4
Хлеб пшеничный	21	24	7 23	7 50	59 2	71 7
Хлеб ржаной	22	28	7 70	7 40	81 6	102 0
Стоимость обеда:			56 3	55 92	6219	7153
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Винегрет овощной	70	85	2 78	3 20	258	308
Омлет натуральный	85	85	6 06	7 60	1804	2672
Батон	24	25	7 08	2 06	65 5	48 6
Кисломолочный напиток	124	133	7 50	8 22	85 4	51 5
Фрукт свежий	141	141	14 60	14 60	44 0	44 0
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			35 62	38 68	1654	579 2
Стоимость дня:			126 34	134 02	15612	18332

Руководитель структурного подразделения «Детский сад №35»

ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани И. В. Рушак Осипова И. С.

Медсестра структурного подразделения «Детский сад №35»

ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани И. В. Рушак Лихачева С. В.

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

« 10 » Октября 2022 год

МЕНЮ на « 6 » Октября 2022 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша пшениная жидкая молочная	150	200	4 96	9 44	182,5	240,5
Кофейный напиток с молоком	150	200	5 88	6 44	705,8	1141
Бутерброд с маслом	20/8	25/10	3 54	6 44	125,3	153,4
Стоимость завтрака:			14 44	22 32	413,6	478,0
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	128/121	134/142	7 90	8 44	85,4	91,5
Стоимость второго завтрака:			7 90	8 44	85,4	91,5
Обед:						
Икра кабачковая консервированная	14/12	22/24	1 34	2 09	39,6	50,5
Свекольник на мясном бульоне со сметаной	150/145	200/210	14 21	15 16	153,5	164,8
Гуляш из отварного мяса	145/20/10/10	50/40/30/30	26 34	28 10	166,4	205,6
Отварная гречка	110/100	140/140	8 01	8 03	152,6	154,6
Компот из сушеных фруктов	150/145	200/140	2 36	2 53	38,4	38,4
Хлеб пшеничный	21/20	25/26	1 26	1 49	50,2	41,1
Хлеб ржаной	24/21	28/29	1 12	1 12	81,6	103,0
Стоимость обеда:			54 40	58 82	693,6	826,3
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Салат из белокочанной капусты	50/45	80/90	3 56	4 13	38,6	50,0
Рыба, запеченная в омлете	90/85	90/95	24 02	25 23	154,5	193,9
Пюре картофельное	120	120	17 86	13 18	146,9	180,0
Батон	20/19	25/26	1 30	1 30	65,5	41,1
Чай с сахаром	150/10	200/10	1 46	2 12	44,1	48,6
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			42 50	45 99	446,6	541,6
Стоимость дня:			122 54	135 66	1639,2	1934,4

Руководитель структурного подразделения «Детский сад №35»

ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани

Медсестра структурного подразделения «Детский сад №35»

ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани

Ирина М.С.

Лихойкина Е.В.

Утверждаю
 Директор ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани
 И. В. Рушак
 « 06 » 10 2022 год

МЕНЮ на « 7 » Октября 2022 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша манная жидкая молочная	150	200	8 ⁰⁴	9 ³⁴	1624	2068
Какао с молоком	150	200	6 ²⁴	6 ⁵⁴	7064	11212
Бутерброд с сыром	22/6	26/10	446	7 ³⁸	7049	1848
Стоимость завтрака:			22 ⁴⁴	23 ⁷⁶	3410	4538
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	126	135	444	8 ⁰⁵	854	915
Стоимость второго завтрака:			444	8 ⁰⁵	854	915
Обед:						
Салат из кукурузы (консервированной)	20	20	4 ³⁴	5 ⁰⁶	368	494
Рассольник Ленинградский на курином бульоне со сметаной	150	200	12 ³⁵	13 ³⁹	1450	1986
Птица, тушенная в соусе с овощами	50/20	50/30	24 ⁴⁶	25 ³⁴	2106	2333
Рис отварной	110	120	6 ⁵⁶	8 ⁷⁰	1642	1800
Компот из сушеных фруктов	150	200	2 ³¹	2 ⁴⁰	384	384
Хлеб пшеничный	22	26	4 ⁶⁸	7 ⁶⁸	584	717
Хлеб ржаной	24	30	7 ²⁵	7 ⁴²	816	1020
Стоимость обеда:			53 ⁹⁵	57 ²²	4643	5713
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Салат из свеклы с огурцами солеными	40	65	5 ²¹	5 ³²	393	571
Пирожки печеные из дрожжевого теста с мясом	100	100	28 ⁷⁶	30 ²⁵	4843	41832
Чай с сахаром и лимоном	150/103	200/103	7 ⁴³	7 ⁵⁷	444	5212
Фрукт свежий	132	132	79 ²⁰	79 ²⁰	1440	440
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			54 ⁰⁰	56 ⁶⁸	6150	6395
Стоимость дня:			134 ²⁰	145 ⁶¹	12357	20561

Руководитель структурного подразделения «Детский сад №35»
 ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани Иванова И.С.
 Медсестра структурного подразделения «Детский сад №35»
 ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани Михайлова Е.В.

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

« 07 » 10 2022 год

МЕНЮ на « 10 » 10 2022 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Макаронные изделия отварные маслом и сахаром	150	160	691	721	203	252
Чай с сахаром	180/10	200/10	109	130	41	44
Бутерброд с маслом	22/8	26/10	537	646	117	141
Стоимость завтрака:			1329	1497	361	434
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	110	132/134	682	819	67	81
Печенье/Вафли	19/22	19/22	400	400	67	67
Стоимость второго завтрака:			1082	1219	134	148
Обед:						
Икра кабачковая консервированная	20/15	20/15	133	211	18	24
Щи из свежей капусты с картофелем и рыбными консервами	150	200	1612	1806	82	100
Котлета рубленая из птицы	55	65	2103	2300	172	204
Рис отварной	110/115	110	563	671	159	152
Соус томатный с овощами	20/25	30	356	389	50	71
Компот из свежих плодов	150	200	337	337	71	78
Хлеб пшеничный	21/26	25/32	126	150	50	59
Хлеб ржаной	23/29	28/32	155	147	47	58
Стоимость обеда:			5345	5608	629	749
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Салат из моркови и яблок	45/55	50	791	813	43	59
Ватрушка из дрожжевого теста с творогом	100	110	1763	1877	353	457
Соки овощные, фруктовые или ягодные	200	105/200	1500	1800	83	86
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			4460	4560	479	602
Стоимость дня:			121160	12884	1603	1933

Руководитель структурного подразделения «Детский сад №35»
 ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани *Медведев* *Ольга М.С.*
 Медсестра структурного подразделения «Детский сад №35»
 ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани *Буркина Н.А.*

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

« 10 » 10 2022 год

МЕНЮ на « 11 » 10 2022 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Суп гречневый молочный	150	200	10 ¹⁴	11 ⁴⁸	141	201
Кофейный напиток с молоком	180	200	6 ²³	6 ⁸⁴	103	111
Бутерброд с повидлом	26115	26116	3 ⁸⁹	17 ²³	105	107
Стоимость завтрака:			20 ²⁵	27 ⁵⁵	379	419
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	120	133	4 ⁴⁴	8 ²³	73	81
Стоимость второго завтрака:			4 ⁴⁴	8 ²³	73	81
Обед:						
Салат из соленых огурцов с луком	25	40	2 ⁵³	2 ⁸⁴	27	35
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150	200	10 ⁸¹	12 ⁸⁹	123	142
Капуста тушенная с курицей	140	140	25 ⁵⁴	24 ⁴⁴	173	188
Компот из сушеных фруктов	150	200	2 ¹⁸	2 ⁹³	39	39
Хлеб пшеничный	22	24	1 ³³	1 ⁶	51	64
Хлеб ржаной	24	31	1 ²²	1 ²²	50	62
Стоимость обеда:			43 ⁶²	48 ⁹⁹	463	530
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Салат из свеклы с зеленым горошком	50	60	5 ⁸⁴	6 ⁵⁶	41	52
Оладьи из печени	40	60	25 ³⁹	26 ²⁴	142	171
Пюре картофельное	130	130	12 ⁰³	13 ²⁵	133	158
Батон	24	25	2 ⁰²	2 ²⁴	62	64
Чай с сахаром	150/10	200/10	1 ¹⁹	1 ³²	40	41
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			46 ⁵⁰	49 ⁹¹	418	456
Стоимость дня:			111 ⁸⁵	130 ¹⁶	1333	1516

Руководитель структурного подразделения «Детский сад №35»
 ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани Ирина И. С.
 Медсестра структурного подразделения «Детский сад №35»
 ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани Г. Вдовина

Утверждаю
 Директор ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани
 И. В. Рушак
 « 11 » 10. 2022 год

МЕНЮ на « 12 » 10 2022 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша ячневая жидкая молочная	150	200	746	833	152	195
Кофейный напиток с молоком	180	200	568	621	96	102
Бутерброд с сыром	2316	2819	492	669	81	103
Стоимость завтрака:			1806	2123	329	400
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	120	127	747	782	73	78
Стоимость второго завтрака:			747	782	73	78
Обед:						
Салат из белокочанной капусты	40	60	303	379	35	57
Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	150	200	1478	1621	137	174
Кулеш с мясом	160	160	2972	3373	230	245
Компот из сушеных фруктов	150	200	225	247	39	39
Хлеб пшеничный	22	27	135	160	53	64
Хлеб ржаной	25	32	125	157	57	64
Стоимость обеда:			5208	5937	545	673
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Салат из кукурузы консервированной	15	15	327	375	22	32
Рыба, запеченная в омлете	90	90	1763	1906	121	158
Рагу овощное	125	125	1339	1510	122	140
Хлеб пшеничный	22	27	135	160	53	64
Чай с сахаром и лимоном	150/1013	200/1013	198	214	42	49
Фрукт свежий	147	147	1770	1770	67	67
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			5532	5935	421	504
Стоимость дня:			13290	14777	1368	1655

Руководитель структурного подразделения «Детский сад №35»
 ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани *И. В. Рушак*
 Медсестра структурного подразделения «Детский сад №35»
 ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани *В. В. Врублевич А. А.*

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

МЕНЮ на «13» 10 2022 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша геркулесовая вязкая молочная	150	200	814	951	176	203
Кофейный напиток с молоком	180	200	575	640	97	103
Бутерброд с маслом	2318	2710	546	680	120	148
Стоимость завтрака:			1935	2271	393	454
Второй завтрак:						
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	200	1900	1900	83	83
Стоимость второго завтрака:					83	83
Обед:						
Салат из свеклы	40	65	376	457	34	51
Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	150	200	1425	1695	121	151
Бефстроганов из отварного мяса	40/20	50/30	2379	2526	136	201
Пюре картофельное	120	120	1268	1400	138	148
Компот из свежих плодов	150	200	659	738	71	68
Хлеб пшеничный	23	27	128	163	55	65
Хлеб ржаной	25	31	105	157	51	63
Стоимость обеда:			6310	7113	606	747
Уплотненный полдник с включением блюд ужина						
Салат из моркови и яблок	30	30	405	489	41	54
Запеканка из творога со сгущенным молоком	70/20	70/30	2035	2216	303	380
Кисломолочный напиток	120	125	744	772	73	76
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			3184	3477	417	510
Стоимость дня:			13329	14761	1499	1794

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

Утверждаю

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

«13» 10 2022 год

МЕНЮ на «14» 10 2022 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша рисовая вязкая молочная	150	200	10 ⁴⁴	11 ³²	165	187
Какао с молоком	175	195	7 ²⁷	7 ⁵⁸	104	109
Бутерброд с сыром	22/4	26/10	6 ⁰⁵	6 ⁴⁰	80	100
Стоимость завтрака:			23 ⁷⁶	25 ⁶⁰	349	396
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	120	122	7 ²⁰	7 ³²	43	47
Стоимость второго завтрака:			7 ²⁰	7 ³²	43	47
Обед:						
Салат из горошка зеленого консервированного	20	20	4 ⁰⁰	4 ⁵⁶	24	37
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	200	13 ⁷⁰	14 ⁰⁴	142	145
Тефтели рыбные	55	70	23 ⁷⁴	25 ⁵⁸	40	92
Рис отварной	100	100	6 ⁵⁴	4 ¹⁶	152	166
Соус томатный с овощами	15	45	3 ²⁴	3 ⁵⁶	48	67
Компот из сушеных фруктов	150	200	2 ³⁸	2 ⁶²	39	39
Хлеб пшеничный	24	29	1 ⁴⁴	1 ⁴²	57	68
Хлеб ржаной	26	33	7 ³⁰	7 ⁶³	55	67
Стоимость обеда:			58 ⁴⁸	63 ⁵²	585	678
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Винегрет овощной	60	70	4 ³²	8 ²⁴	75	70
Булочка домашняя	100	120	16 ⁵⁷	14 ²³	411	500
Чай с сахаром	150/12	200/112	7 ³⁸	7 ⁵⁰	60	46
Фрукт свежий	160	160	7 ⁰²	7 ²⁰	66	66
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			44 ⁸⁸	46 ¹⁹	612	682
Стоимость дня:			134 ²⁶	143 ⁸⁵	1619	1830

Руководитель структурного подразделения «Детский сад №35»

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

Медсестра структурного подразделения «Детский сад №35»

ГБОУ СОШ №10 г. Сызрани З. В. Вавилова А. А.

Утверждаю
 Директор ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани
 М. В. Рущак

№ 10 2022 год

МЕНЮ на 19 октября 2022 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша овсяная вязкая молочная	150	200	8.19	9.44	149	203
Какао с молоком	100	200	4.60	7.24	105	111
Бутерброд с сыром	24/8	24/12	5.18	7.24	81	105
Стоимость завтрака:			18.97	24.92	305	419
Второй завтрак:						
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	200	19.00	19.00	83	830
Стоимость второго завтрака:			19.00	19.00	83	830
Обед:						
Салат из белокачанной капусты	30	60	2.23	3.06	34	52
Суп картофельный с бобовыми (горох) на мясном бульоне	150	200	13.44	14.42	119	160
Запеканка из макарон с мясом	110	130	27.30	28.26	234	281
Компот из сушеных фруктов	150	200	2.20	2.92	39	39
Хлеб пшеничный	28	31	1.30	1.92	59	72
Хлеб ржаной	31	35	1.40	1.72	57	70
Стоимость обеда:			48.27	52.38	545	674
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Винегрет овощной	40	85	5.53	6.72	44	76
Омлет натуральный	80	80	6.34	7.39	122	144
Батон	24	27	1.39	2.22	58	68
Кисломолочный напиток	133	150	4.30	8.76	43	89
Фрукт свежий	150	150	12.00	12.00	62	62
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			39.56	42.11	382	442
Стоимость дня:			107.54	138.03	1385	1618

Руководитель структурного подразделения «Детский сад №35»

ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани

Медсестра структурного подразделения «Детский сад №35»

ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани

Ирина И. С.

Людмила С. В.

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

« 19 » 10 2022 год

МЕНЮ на « 20 » октября 2022 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша пшениная жидкая молочная	150	200	6 ⁵⁰	7 ⁰³	177	206
Кофейный напиток с молоком	180	200	5 ⁶⁸	6 ²⁸	99	106
Бутерброд с маслом	21/8	25/10	5 ²⁸	6 ²⁹	115	137
Стоимость завтрака:			14 ⁵⁴	19 ⁶⁰	391	449
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	120	144	4 ²⁰	8 ³⁴	73	85
Стоимость второго завтрака:			4 ²⁰	8 ³⁴	73	85
Обед:						
Икра кабачковая консервированная	15	20	1 ⁹⁸	2 ⁴¹	18	24
Свекольник на мясном бульоне со сметаной	150	200	16 ⁹³	17 ²⁰	124	155
Гуляш из отварного мяса	45/20	55/30	25 ³⁰	26 ¹⁶	145	149
Отварная гречка	110	120	8 ⁰⁰	8 ⁰⁰	155	155
Компот из сушеных фруктов	150	200	2 ⁴⁸	3 ⁷²	47	51
Хлеб пшеничный	23	28	1 ²⁸	1 ⁶¹	55	64
Хлеб ржаной	25	32	1 ²⁵	1 ⁵³	51	63
Стоимость обеда:			54 ²⁴	60 ³⁹	595	691
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Салат из белокочанной капусты	50	50	3 ⁴⁹	3 ⁴⁵	38	49
Рыба, запеченная в омлете	85	95	21 ³⁰	22 ³⁴	126	156
Пюре картофельное	120	120	12 ⁰⁴	13 ⁶⁹	141	146
Батон	21	26	1 ³⁰	2 ¹⁸	55	67
Чай с сахаром	150/8	200/10	1 ⁷²	1 ³¹	33	40
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			40 ³²	43 ⁴⁴	393	458
Стоимость дня:			122 ⁹³	131 ⁸⁰	1452	1683

Руководитель структурного подразделения «Детский сад №35»
 ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани *Ирина Николаевна С.*
 Медсестра структурного подразделения «Детский сад №35»
 ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани *Татьяна Е. В.*

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

МЕНЮ на « 21 » Октября 2022 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша манная жидкая молочная	150	200	8 ²⁰	9 ²⁴	162	198
Какао с молоком	180	200	6 ⁵⁸	6 ⁹⁸	108	114
Бутерброд с сыром	20/4	28/12	4 ¹⁹	5 ⁰⁸	84	113
Стоимость завтрака:			19 ⁵⁷	21 ²⁸	354	425
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	120	142	4 ²⁰	8 ⁵⁸	43	84
Стоимость второго завтрака:			4 ²⁰	8 ⁵⁸	43	84
Обед:						
Салат из кукурузы (консервированной)	15	20	4 ⁵³	4 ⁸²	25	35
Рассольник Ленинградский на курином бульоне со сметаной	150	200	11 ²²	12 ⁵⁵	139	156
Птица, тушенная в соусе с овощами	45/20	50/30	19 ⁰⁸	20 ⁸¹	163	184
Рис отварной	100	120	5 ⁴⁰	6 ³⁵	154	143
Компот из сушеных фруктов	150	200	2 ⁴⁴	2 ⁴⁵	39	39
Хлеб пшеничный	14	25	1 ²⁰	1 ⁴⁵	46	58
Хлеб ржаной	18	28	1 ¹⁰	1 ⁵⁹	45	54
Стоимость обеда:			45 ⁸²	49 ⁵²	614	802
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Салат из свеклы с огурцами солеными	40	60	4 ⁵⁴	5 ⁰⁰	35	51
Пирожки печеные из дрожжевого теста с мясом	110	110	34 ⁹⁴	35 ⁵¹	459	491
Чай с сахаром и лимоном	150/8/4	200/12/5	2 ¹¹	2 ²⁶	42	50
Фрукт свежий	150	150	18 ⁰⁰	18 ⁰⁰	63	63
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			59 ⁶⁵	60 ⁷⁶	599	655
Стоимость дня:			131 ⁶⁹	140 ¹⁵	1643	1869

Руководитель структурного подразделения «Детский сад №35»
 ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани И. В. Рушак Селин М.С.
 Медсестра структурного подразделения «Детский сад №35»
 ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани Жур Тихайкина Е.В.

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

МЕНЮ на «24» 2022 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Макаронные изделия отварные маслом и сахаром	150	160	5 07	6 00	206	250
Чай с сахаром	180/110	200/110	1 32	1 32	41	41
Бутерброд с маслом	2 318	2 810	5 48	6 60	121	125
Стоимость завтрака:			1187	1392	368	436
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	120	129/143	7 44	8 00	73	79
Печенье/Вафли	18/19	18/19	5 00	5 00	64	62
Стоимость второго завтрака:			12 44	13 00	137	141
Обед:						
Икра кабачковая консервированная	20/16	20/21	2 45	2 50	28	28
Щи из свежей капусты с картофелем и рыбными консервами	150	200	17 05	18 24	83	101
Котлета рубленая из птицы	50/60	60/65	17 45	18 99	145	179
Рис отварной	100/105	110	5 72	5 66	139	150
Соус томатный с овощами	20/25	30	1 79	2 05	50	70
Компот из свежих плодов	150	200	9 90	12 09	76	82
Хлеб пшеничный	25/32	30/33	1 52	1 81	60	72
Хлеб ржаной	27/34	35/34	1 36	1 72	56	70
Стоимость обеда:			56 94	63 06	637	752
Уплотненный полдник с включением блюда ужина:						
Салат из моркови и яблок	50/53	55	5 76	6 11	46	62
Ватрушка из дрожжевого теста с творогом	100/105	125/130	18 87	19 72	384	464
Соки овощные, фруктовые или ягодные	200	200/208	15 00	19 00	83	83
Стоимость уплотненного полдника с включением блюда ужина:			43 63	44 83	513	609
Стоимость дня:			124 88	134 81	1655	1938

Руководитель структурного подразделения «Детский сад №35»
 ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани И. В. Рушак
 Медсестра структурного подразделения «Детский сад №35»
 ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани З. Б. Бабкина

Утверждаю
 Директор ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани
 Ч. В. Рушак
 « 25 » 10 2022 год

МЕНЮ на « 25 » 10 2022 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Суп гречневый молочный	150	200	986	1111	162	186
Кофейный напиток с молоком	180	200	667	777	106	113
Бутерброд с повидлом	19/12	23/16	321	400	81	100
Стоимость завтрака:			1974	2228	349	399
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	13/150	14/13	3820	877	81	86
Стоимость второго завтрака:			3820	877	81	86
Обед:						
Салат из соленных огурцов с луком	30/28	30/28	311	339	28	36
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150	200	1069	1235	124	152
Капуста тушенная с курицей	140/145	140/13	522	2374	193	205
Компот из сушеных фруктов	150	200	221	243	39	39
Хлеб пшеничный	23/25	24/25	152	180	58	71
Хлеб ржаной	25/27	31/28	123	152	50	62
Стоимость обеда:			4113	4583	495	565
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Салат из свеклы с зеленым горошком	45/50	55/50	484	519	41	50
Оладьи из печени	10/15	60/55	2579	2766	137	189
Пюре картофельное	120	120	1000	1166	147	149
Батон	19/21	23/22	165	198	50	60
Чай с сахаром	150/161	200/107	121	133	40	41
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			4349	4782	415	489
Стоимость дня:			11256	12470	1340	1519

Руководитель структурного подразделения «Детский сад №35»
 ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани Ирина Ошино И. С.
 Медсестра структурного подразделения «Детский сад №35»
 ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани Г. Вудкина Н. А.

Утверждаю
 Директор ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани
 И. В. Рушак
 « 25 » 10 2022 год

МЕНЮ на « 26 » 10 2022 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша ячневая жидкая молочная	150	200	777	810	150	195
Кофейный напиток с молоком	180	200	577	652	96	107
Бутерброд с сыром	2116	2619	452	636	75	97
Стоимость завтрака:			1806	2098	321	396
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	120	127/133	744	785	73	77
Стоимость второго завтрака:			744	785	73	77
Обед:						
Салат из белокочанной капусты	30	50	235	269	35	52
Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	150	200	1615	1714	136	168
Кулеш с мясом	130	160/165	3087	3185	227	266
Компот из сушеных фруктов	150	200	231	249	39	39
Хлеб пшеничный	25	30/31	150	177	59	70
Хлеб ржаной	27	34/36	155	171	55	70
Стоимость обеда:			54	5765	551	665
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Салат из кукурузы консервированной	25	30	641	702	29	38
Рыба, запеченная в омлете	110	110/115	2019	2108	123	157
Рагу овощное	100	100/105	1000	1100	109	123
Хлеб пшеничный	25	30/31	150	177	59	70
Чай с сахаром и лимоном	150/1013	200/1013	185	219	42	49
Фрукт свежий	164	164	1800	1800	62	62
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			5795	6126	421	499
Стоимость дня:			13798	14771	1369	1637

Руководитель структурного подразделения «Детский сад №35»
 ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани И. В. Рушак
 Медсестра структурного подразделения «Детский сад №35»
 ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани А. А. Рубинская

Утверждаю

Директор ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани

И. В. Рушак

2022 год

МЕНЮ на «24» 10 2022 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша геркулесовая вязкая молочная	150	200	857	982	180	210
Кофейный напиток с молоком	180	200	622	673	103	109
Бутерброд с маслом	4518	3910	544	671	121	148
Стоимость завтрака:			205	236	404	467
Второй завтрак:						
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	100/198	1900	1900	83	85
Стоимость второго завтрака:			1900	1900	83	85
Обед:						
Салат из свеклы	30	40	218	307	30	42
Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	150	200	1451	1667	420	441
Бефстроганов из отварного мяса	40/120	45/30	2228	2462	140	135
Пюре картофельное	10/125	10/112	1096	1179	139	146
Компот из свежих плодов	150	200	1426	1522	80	86
Хлеб пшеничный	23/28	27/26	157	162	54	64
Хлеб ржаной	24/26	31/30	74	153	50	63
Стоимость обеда:			6657	7422	613	740
Уплотненный полдник с включением блюд ужина						
Салат из моркови и яблок	50	60/50	709	822	51	65
Запеканка из творога со сгущенным молоком	60/20/65/10	60/30	2504	2673	352	419
Кисломолочный напиток	120	133/130	744	757	43	81
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			4057	4243	476	565
Стоимость дня:			14617	15897	1576	1857

Руководитель структурного подразделения «Детский сад №35»

ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани *Ирина И.С.*

Медсестра структурного подразделения «Детский сад №35»

ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани *З. Вдовина А.Н.*

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

МЕНЮ на «28» 10 2022 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша рисовая вязкая молочная	150	200	846	1095	141	196
Какао с молоком	130	210	701	729	113	118
Бутерброд с сыром	2414	28110	530	732	85	109
Стоимость завтрака:			2077	2556	369	423
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	120	142/149	744	877	73	86
Стоимость второго завтрака:					73	86
Обед:						
Салат из горошка зеленого консервированного	20	20	425	577	24	34
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	200	1377	1588	145	146
Тефтели рыбные	50	70	1489	1592	72	93
Рис отварной	100	100	572	585	145	155
Соус томатный с овощами	15	75	556	472	53	67
Компот из сушеных фруктов	150	200	225	273	39	39
Хлеб пшеничный	24	22/30	143	169	57	67
Хлеб ржаной	26	32/34	130	160	53	66
Стоимость обеда:			4597	5332	591	667
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Винегрет овощной	60	70/75	472	580	76	70
Булочка домашняя	100	120	1423	1575	416	497
Чай с сахаром	150/110	209/10	147	170	62	65
Фрукт свежий	141	141	1800	1800	50	62
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			3872	4145	604	688
Стоимость дня:			11280	12910	1637	1864

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

Утверждено

Директор ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани

И. В. Рушак

« 25 » 10 2022 год

МЕНЮ на « 25 » октября 2022 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша гречневая вязкая с сахаром и маслом	150	160	9 96	10 59	204	217
Чай с сахаром	180/10	200/10	7 31	1 32	41	41
Бутерброд с маслом	24/7	28/9	5 13	6 47	115	143
Стоимость завтрака:			16 40	18 38	360	401
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	110	130	6 51	7 82	64	80
Печенье/вафля	20	20	5 00	5 00	104	109
Стоимость второго завтрака:			11 51	12 82	168	189
Обед:						
Икра кабачковая консервированная	25	25	2 80	2 80	29	30
Щи из свежей капусты с картофелем с рыбными консервами	150	200	16 42	14 03	83	98
Котлета рубленая из птицы	80	90	20 40	21 36	153	178
Макаронные изделия отварные с маслом	110	120	4 67	4 81	200	214
Компот из свежих плодов	150	200	4 95	8 00	70	69
Хлеб пшеничный	24	29	1 32	1 57	52	62
Хлеб ржаной	24	32	1 14	1 49	48	67
Стоимость обеда:			54 73	54 96	635	742
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Салат из моркови и яблок	30	30	6 24	6 52	111	54
«Гребешок» из дрожжевого теста с творогом	120	120	17 81	19 53	394	459
Чай с сахаром и лимоном	150/10/5	200/10/5	1 50	2 4	42	49
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			25 93	28 16	447	562
Стоимость дня:			108 57	112 32	1640	1864

Руководитель структурного подразделения «Детский сад №35»

ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани

Медсестра структурного подразделения «Детский сад №35»

ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани

И. С. Осипова
Михойкина Е. В.