

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

« 1 » мая 2022 года

МЕНЮ на « 1 » мая 2022 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша «дружба» молочная	150	200	8 ⁴⁰	10 ²⁴	144	230
Кофейный напиток с молоком	180	200	6 ⁰⁴	6 ⁰¹	103	110
Бутерброд с повидлом	22/10	24/12	3 ¹³	3 ⁷⁰	83	99
Стоимость завтрака:			17 ⁵⁶	20 ⁹⁵	363	439
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	100	120	6 ⁰⁰	6 ⁰¹	61	70
Стоимость второго завтрака:			6 ⁰⁰	6 ⁰¹	61	70
Обед:						
Салат из соленых огурцов с луком	30	40	2 ¹⁸	3 ⁵⁹	23	34
Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	150	200	12 ⁴⁴	14 ⁰⁰	118	153
Картофель тушеный с курицей	130	150	25 ⁵¹	27 ²⁵	223	256
Кисель из плодов или ягод свежих	150	200	4 ⁶²	10 ³⁸	24	112
Хлеб пшеничный	24	30	7 ⁴⁵	1 ²²	54	68
Хлеб ржаной	22	29	1 ¹²	1 ¹⁰	46	54
Стоимость обеда:			50 ²⁹	58 ³⁷	551	683
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Салат из горошка зеленого консервированного	20	20	4 ⁵¹	5 ¹⁹	21	32
Печень по-строгановски	50/20	60/30	20 ³⁹	21 ⁴⁹	106	154
Рис отварной	110	110	5 ³⁹	6 ¹⁶	140	155
Хлеб пшеничный	24	30	7 ⁴⁵	1 ²²	54	68
Соки овощные фруктовые или ягодные	200	202	19 ⁰⁰	19 ⁰⁰	83	85
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			51 ²⁴	53 ⁰⁰	404	494
Стоимость дня:			125 ⁷⁹	139 ⁴²	1382	1689

Руководитель структурного подразделения «Детский сад №35»

ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани

Медсестра структурного подразделения «Детский сад №35»

ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани

И. В. Рушак
И. С. Осина
Тихайкина С. В.

Утверждаю
И. о. директора ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани
О. А. Ометова
« 01 » _____ 2022 год

МЕНЮ на « 2 » ноября 2022 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша овсяная вязкая молочная	150	200	8 ¹¹	9 ⁰⁶	173	190
Какао с молоком	180	200	5 ⁶⁰	5 ⁹⁴	94	98
Бутерброд с сыром	24/8	25/11	5 ³⁸	7 ⁴⁰	82	104
Стоимость завтрака:			19 ⁰⁹	22 ⁴³	349	392
Второй завтрак:						
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	198	19 ⁰⁰	19 ⁰⁰	83	85
Стоимость второго завтрака:			19 ⁰⁰	19 ⁰⁰	83	85
Обед:						
Салат из белокочанной капусты	30	60	2 ³²	2 ⁵⁴	33	50
Суп картофельный с бобовыми (горох) на мясном бульоне	150	200	13 ³⁴	14 ³¹	108	156
Запеканка из макарон с мясом	110	130	31 ⁴⁵	34 ²⁰	230	247
Компот из сушеных фруктов	150	200	2 ⁴⁸	2 ⁶⁰	36	36
Хлеб пшеничный	23	24	1 ²²	1 ⁴⁶	49	58
Хлеб ржаной	24	24	1 ¹²	1 ³⁹	46	54
Стоимость обеда:			51 ⁵²	57 ²³	502	634
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Винегрет овощной	60	80	6 ²⁵	7 ⁵²	43	69
Омлет натуральный	80	80	7 ⁸²	8 ¹⁹	123	151
Батон	24	25	1 ⁸⁶	2 ²²	57	68
Кисломолочный напиток	100	113	6 ⁰⁰	6 ⁹⁰	61	70
Фрукт свежий	184	184	18 ⁰⁰	18 ⁰⁰	62	62
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			39 ⁹³	43 ²⁶	346	420
Стоимость дня:			129 ⁹⁸	141 ⁹²	1310	1531

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

Утверждаю
И. о. директора ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани
О. А. Ометова
« 03 » 11 2022 год

МЕНЮ на « 3 » ноября 2022 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша пшеничная жидкая молочная	150	200	6 ⁷²	8 ⁵⁶	148	205
Кофейный напиток с молоком	180	200	5 ³⁰	6 ¹⁸	94	102
Бутерброд с маслом	23/9	25/10	5 ²²	6 ⁴⁹	115	140
Стоимость завтрака:			14 ²⁰	21 ⁰¹	388	447
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	100	110	6 ⁰⁰	6 ⁶³	61	67
Стоимость второго завтрака:			6 ⁰⁰	6 ⁶³	61	67
Обед:						
Икра кабачковая консервированная	15	25	1 ⁵⁸	2 ⁴⁴	18	27
Свекольник на мясном бульоне со сметаной	150	200	14 ²⁴	15 ⁴⁴	128	154
Гуляш из отварного мяса	40/20	50/30	26 ⁶⁵	28 ⁰⁵	149	149
Отварная гречка	100	110	7 ²⁸	7 ³⁰	140	139
Кисель из плодов или ягод свежих	150	200	6 ⁹¹	8 ²⁴	71	83
Хлеб пшеничный	23	25	1 ²⁶	1 ³²	50	60
Хлеб ржаной	26	29	1 ¹⁵	1 ¹⁵	44	60
Стоимость обеда:			59 ⁰⁴	64 ⁰³	603	705
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Салат из белокочанной капусты	30	60	2 ¹⁶	2 ⁴	34	50
Рыба, запеченная в омлете	80	90	18 ⁵⁶	20 ⁰⁰	120	146
Пюре картофельное	120	120	9 ¹⁴	10 ⁸⁶	135	140
Батон	21	25	1 ³⁰	2 ¹⁶	55	66
Чай с сахаром	130/8	200/10	1 ⁴⁰	1 ⁴⁰	41	41
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			33 ⁰⁶	36 ⁶³	385	443
Стоимость дня:			115 ⁶³	129 ⁴⁰	1437	1662

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

Утверждаю
 И.о директора ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани
 О. А. Ометова
 « 03 » 11 2022 год

МЕНЮ на « 7 » 11 2022 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Макаронные изделия отварные маслом и сахаром	150	160	5 ²³	6 ⁶³	206	254
Чай с сахаром	150/10	200/10	1 ³⁵	1 ³⁵	41	41
Бутерброд с маслом	27/18	32/10	6 ⁷¹	7 ⁰²	132	157
Стоимость завтрака:			13 ²⁹	15 ⁰⁰	379	452
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	100	118/118	6 ²⁰	7 ³⁰	61	72
Печенье/Вафли	18	18	5 ⁰⁰	5 ⁰⁰	71	71
Стоимость второго завтрака:			11 ²⁰	12 ³⁰	132	143
Обед:						
Икра кабачковая консервированная	15	25	2 ⁵²	2 ⁴³	20	30
Щи из свежей капусты с картофелем и рыбными консервами	150	200	15 ⁷³	17 ⁴²	81	102
Котлета рубленая из птицы	70	75/70	22 ⁷⁹	24 ⁰²	164	205
Рис отварной	100	100	5 ⁸⁹	6 ⁴⁵	138	150
Соус томатный с овощами	20	30/25	3 ¹⁰	3 ⁵²	44	69
Компот из свежих плодов	150	200	3 ³⁸	3 ⁴³	70	70
Хлеб пшеничный	27	29/27	1 ⁴⁵	1 ⁷⁵	57	69
Хлеб ржаной	27	33/30	1 ³³	1 ⁶⁵	51	68
Стоимость обеда:			56 ¹⁹	60 ⁶⁷	628	763
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Салат из моркови и яблок	30	30	5 ²¹	6 ³⁹	37	53
Ватрушка из дрожжевого теста с творогом	100	120	18 ³⁷	20 ¹¹	293	424
Соки овощные, фруктовые или ягодные	200	200/191	15 ⁰⁰	13 ⁰⁰	83	83
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			42 ⁵⁸	45 ⁵⁰	513	620
Стоимость дня:			123 ²⁶	133 ⁴⁷	1652	1978

Руководитель структурного подразделения «Детский сад №35»
 ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани _____
 Медсестра структурного подразделения «Детский сад №35»
 ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани _____
 Вдовина А.Н.

Утверждаю
И.о. директора ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани
А.Н. Свечкова

« 07 » 11 2022 год

МЕНЮ на « 08 » 11 2022 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Суп гречневый молочный	150	200	108	1132	171	157
Кофейный напиток с молоком	150	200	610	655	100	107
Бутерброд с повидлом	23/12	24/15	346	425	88	108
Стоимость завтрака:			2002	2213	355	412
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	110/100	118/116	682	731	67	72
Стоимость второго завтрака:			682	731	67	72
Обед:						
Салат из соленых огурцов с луком	30	50	3024	377	29	37
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150	200	1251	1354	120	144
Капуста тушеная с курицей	130/115	150/115	2633	2772	176	190
Компот из сушеных фруктов	150	200	244	241	39	39
Хлеб пшеничный	22/21	25/25	125	155	50	61
Хлеб ржаной	23/21	29	145	142	47	60
Стоимость обеда:			4656	5075	461	531
Уплотненный полдник с включением блюда ужина:						
Салат из свеклы с зеленым горошком	50/45	50	571	610	42	51
Оладьи из печени	40	50	2629	2718	137	169
Пюре картофельное	120/115	120	917	1062	140	142
Батон	25/21	27	138	253	61	71
Чай с сахаром	150/110	200/110	117	133	40	41
Стоимость уплотненного полдника с включением блюда ужина:			4455	4757	420	474
Стоимость дня:			11815	12742	1307	1485

Руководитель структурного подразделения «Детский сад №35»
ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани Калашова Ю.Н.
Медсестра структурного подразделения «Детский сад №35»
ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани З. Бровина АА

Утверждаю
И. о. директора ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани
А.Н. Свечкова

« 8 » 11 2022 год

МЕНЮ на « 9 » 11 2022 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак: Каша «дружба» вязкая молочная Кофейный напиток с молоком Бутерброд с сыром	150 150 2316	200 200 2710	7 11 562 538	105 615 637	150 94 81	196 100 104
Стоимость завтрака:			1071	2077	325	400
Второй завтрак: Кисломолочный напиток	120	120/132	75	791	73 73	78 78
Стоимость второго завтрака:			75	791		
Обед: Салат из белокочанной капусты Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной Кулеш с мясом Компот из сушеных фруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40 150 140 150 24 26	60 200 160 200 2829 33734	244 1528 3171 254 177 122	261 1709 3342 273 169 163	38 132 221 39 56 57	57 164 259 39 67 67
Стоимость обеда:			5740	5987	540	653
Уплотненный полдник с включением блюд ужина: Салат из кукурузы консервированной Рыба, запеченная в омлете Рагу овощное Хлеб пшеничный Чай с сахаром и лимоном Фрукт свежий	25 80 110 24 150/1012 160	30 90 110/115 28/29 100/1012 160	696 1822 1034 177 132 1020	726 2071 1175 169 207 1920	30 733 109 56 41 66	39 169 123 67 48 66
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			5865	6200	435	512
Стоимость дня:			13941	14950	1373	1643

Руководитель структурного подразделения «Детский сад №35»

ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани

Медсестра структурного подразделения «Детский сад №35»

ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани

Врубина А.Н.

Утверждаю
 И. о. директора ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани
 О. А. Ометова
 « 9 » 11 2022 год

МЕНЮ на « 10 » 11 2022 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша геркулесовая вязкая молочная	150	200	754	843	181	205
Кофейный напиток с молоком	200	200	590	657	99	105
Бутерброд с маслом	248	28110	57	608	123	146
Стоимость завтрака:			1898	2132	403	456
Второй завтрак:						
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	200/198	1900	1900	83	83
Стоимость второго завтрака:			1900	1900	83	83
Обед:						
Салат из свеклы	30	40	325	381	29	42
Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	150	200	1454	1609	115	139
Бефстроганов из отварного мяса	35/20	45/30	2298	2396	130	188
Пюре картофельное	120	120	1033	1152	135	140
Компот из свежих плодов	150	200	982	1074	44	41
Хлеб пшеничный	21	25/26	128	152	51	60
Хлеб ржаной	23	25/30	176	143	48	59
Стоимость обеда:			6376	6877	582	699
Уплотненный полдник с включением блюд ужина						
Салат из моркови и яблок	30	30	436	492	41	52
Запеканка из творога со сгущенным молоком	30/20	30/30/35/30/20/17	2164	2164	357	417
Кисломолочный напиток	120	132/137	744	819	73	81
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			3197	3475	471	550
Стоимость дня:			13371	14357	1539	1788

Руководитель структурного подразделения «Детский сад №35»
 ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани

Медсестра структурного подразделения «Детский сад №35»
 ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани

Утверждаю
 И. о. директора ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани
 О. А. Ометова
 « 10 » 11 2022 год

МЕНЮ на « 11 » 11 2022 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша рисовая вязкая молочная	150	200	828	1131	188	212
Какао с молоком	150	200	561	705	110	116
Бутерброд с сыром	2314	2811	588	700	85	109
Стоимость завтрака:			1976	2536	382	437
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	120	135/138	620	838	73	83
Стоимость второго завтрака:					73	83
Обед:						
Салат из горошка зеленого консервированного	15	20	475	558	24	35
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	200	1374	1524	158	140
Тефтели рыбные	60	70	1921	2008	70	94
Рис отварной	100	100	547	572	150	151
Соус томатный с овощами	20	40	235	289	48	68
Компот из сушеных фруктов	150	200	248	270	39	39
Хлеб пшеничный	23	28	176	166	55	68
Хлеб ржаной	25	31/32	105	157	52	64
Стоимость обеда:			505	5544	576	654
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Винегрет овощной	60	70	652	780	74	69
Булочка домашняя	100	120	1423	1637	415	507
Чай с сахаром	150/110	200/110	137	136	50	65
Фрукт свежий	161	161	1820	1820	66	66
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			4132	4533	605	701
Стоимость дня:			11793	13451	1636	1878

Руководитель структурного подразделения «Детский сад №35»

ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани

Медсестра структурного подразделения «Детский сад №35»

ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани

И. Вдовкина А.А.

Утверждаю
 И. о. директора ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани
 О. А. Ометова
 «14» _____ 2022 год

МЕНЮ на «14» ноября 2022 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша гречневая вязкая с сахаром и маслом	150	160	9 ⁸¹	10 ⁶⁵	199	215
Чай с сахаром	180/8	200/9	7 ²⁰	7 ⁴²	36	36
Бургерброд с маслом	25/8	30/10	5 ⁴⁶	6 ⁴²	123	150
Стоимость завтрака:			16 ⁴⁴	18 ⁴⁴	358	401
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	100	130	6 ⁰⁰	7 ⁸⁵	59	80
Печенье/вафля	20	20	4 ⁰⁰	7 ⁰⁰	68	70
Стоимость второго завтрака:			10 ⁰⁰	14 ⁸⁵	127	150
Обед:						
Икра кабачковая консервированная	15	20/15	2 ⁰⁰	2 ²⁴	16	22
Щи из свежей капусты с картофелем с рыбными консервами	150	200	15 ³²	17 ⁰⁶	84	100
Котлета рубленая из птицы	60	60/40	27 ³⁴	29 ⁰⁰	151	143
Макаронные изделия отварные с маслом	110	120	3 ³⁹	4 ²⁰	192	216
Компот из свежих плодов	150	200	7 ²³	8 ³⁸	59	59
Хлеб пшеничный	24	37/30	7 ⁵³	7 ⁸⁴	67	73
Хлеб ржаной	26	35/34	7 ⁴⁰	7 ⁷³	57	41
Стоимость обеда:			59 ¹³	64 ⁵³	620	714
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Салат из моркови и яблок	30	40/45	5 ⁶⁹	5 ⁰²	39	50
«Гребешок» из дрожжевого теста с творогом	110	110/110	52 ⁰⁰	21 ⁵⁴	372	469
Чай с сахаром и лимоном	150/19	120/10/11	7 ⁷⁰	7 ⁹³	37	42
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			24 ⁶⁵	29 ²⁹	448	561
Стоимость дня:			113 ²⁵	123 ²⁴	1553	1826

Руководитель структурного подразделения «Детский сад №35»
 ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани _____
 Медсестра структурного подразделения «Детский сад №35»
 ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани Михайкина С. В.

Утверждаю
И. о. директора ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани
О.А. Ометова

« 14 » 11 2022 год

МЕНЮ на « 15 » ноября 2022 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша «дружба» молочная	150	200	8 ⁵⁹	10 ⁵⁵	144	233
Кофейный напиток с молоком	180	200	6 ⁰⁴	6 ⁵⁷	103	109
Бутерброд с повидлом	25/14	26/16	3 ³⁰	4 ¹⁰	89	109
Стоимость завтрака:			18 ⁰¹	21 ²¹	368	451
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	100	130/136	6 ⁰⁰	7 ⁸⁵	61	80
Стоимость второго завтрака:			6 ⁰⁰	7 ⁸⁵		
Обед:						
Салат из соленых огурцов с луком	20	40/30	2 ³⁵	2 ⁶⁸	25	34
Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	150	200	12 ³⁴	13 ⁰⁵	119	151
Картофель тушеный с курицей	120	140	26 ²²	28 ⁰⁰	215	243
Компот из сушеных фруктов	150	200	2 ³⁹	2 ⁸³	41	41
Хлеб пшеничный	28	25/28	1 ²⁴	1 ³⁰	50	60
Хлеб ржаной	34	30/34	1 ¹⁸	1 ⁴⁴	48	60
Стоимость обеда:			46 ⁰⁴	50 ¹³	498	592
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Салат из горошка зеленого консервированного	20	20	4 ⁰⁶	4 ⁵²	23	32
Печень по-строгановски	50/20	50/30	21 ²⁵	22 ²⁴	98	132
Рис отварной	140	110	5 ³⁶	5 ⁵²	144	144
Хлеб пшеничный	24	25/24	1 ²⁴	1 ³¹	50	60
Соки овощные фруктовые или ягодные	200	200	19 ⁰⁰	19 ⁰⁰	83	83
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			51 ⁰⁴	53 ¹⁴	398	451
Стоимость дня:			124 ⁰⁰	132 ⁴⁶	1326	1544

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

Утверждаю
И. о. директора ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани
О.А. Омстова
« 15 » 11 2022 год

МЕНЮ на « 16 » 11 2022 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша овсяная вязкая молочная	150	200	7 68	8 86	143	195
Какао с молоком	180	200	6 10	6 34	104	105
Бутерброд с сыром	20/8	24/11	5 35	7 30	81	103
Стоимость завтрака:			19 13	22 50	358	403
Второй завтрак:						
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	204	19 00	19 00	83	80
Стоимость второго завтрака:			19 00	19 00	83	80
Обед:						
Салат из белокочанной капусты	30	50	2 15	2 21	34	53
Суп картофельный с бобовыми (горох) на мясном бульоне	150	200	12 24	13 56	113	156
Запеканка из макарон с мясом	110	140	29 09	31 24	219	263
Компот из сушеных фруктов	150	200	2 44	2 80	44	44
Хлеб пшеничный	18	24	1 26	1 36	44	54
Хлеб ржаной	19	24	1 03	1 29	42	53
Стоимость обеда:			48 19	52 49	499	626
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Винегрет овощной	60	80	6 92	7 24	45	45
Омлет натуральный	90	90	4 04	8 39	126	151
Батон	20	24	1 22	2 19	56	64
Кисломолочный напиток	100	135	6 00	7 33	61	75
Фрукт свежий	160	160	19 20	19 20	66	66
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			41 09	44 25	384	438
Стоимость дня:			124 37	138 24	1324	1544

Руководитель структурного подразделения «Детский сад №35»

ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани

Медсестра структурного подразделения «Детский сад №35»

ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани

С. В. Тихомирова
С. В. Тихомирова

Утверждаю
 И.о. директора ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани
 О.А. Ометова
 « 16 » 11 2022 год

МЕНЮ на « 17 » ноября 2022 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша пшенная жидкая молочная	150	200	7 84	8 24	187	215
Кофейный напиток с молоком	180	200	5 83	6 30	95	104
Бутерброд с маслом	20/8	25/10	5 75	6 38	112	138
Стоимость завтрака:			18 82	21 00	394	457
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	100/138	133/150	6 00	7 40	61	75
Стоимость второго завтрака:			6 00	7 40		
Обед:						
Икра кабачковая консервированная	15/10	15	1 44	1 58	14	18
Свекольник на мясном бульоне со сметаной	150/165	200	13 48	15 02	123	146
Гуляш из отварного мяса	40/20	50/30	25 93	27 34	139	161
Отварная гречка	110/30	110/30	7 60	7 82	148	144
Компот из сушеных фруктов	150	200	2 44	2 44	39	39
Хлеб пшеничный	22/30	30	7 33	7 58	53	62
Хлеб ржаной	2 4/30	30	7 19	7 20	49	61
Стоимость обеда:			53 44	57 44	568	640
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Салат из белокочанной капусты	30	50	2 15	2 33	34	52
Рыба, запеченная в омлете	90/80	90/80	9 24	10 34	141	141
Пюре картофельное	120	120	18 45	19 24	136	141
Батон	21/24	25/30	7 36	2 44	54	64
Чай с сахаром	150/9	200/9	1 21	1 24	38	38
	150/12	200/12				
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			33 12	36 02	406	464
Стоимость дня:			74 38	74 33	1429	1636

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

Утверждаю
И.о. директора ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани
О.А. Ометова

« 17 » 11 2022 год

МЕНЮ на « 18 » 11 2022 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша манная жидкая молочная	150	200	7 ⁶⁴	8 ²⁹	154	180
Какао с молоком	180	200	6 ¹³	6 ³⁴	101	106
Бутерброд с сыром	24/8	29/12	7 ¹⁰	7 ⁶¹	89	114
Стоимость завтрака:			20 ⁸⁸	22 ⁴⁴	344	410
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	120	144	6 ⁸²	7 ²⁶	43	88
Стоимость второго завтрака:	120	144	6 ⁸²	7 ²⁶	43	88
Обед:						
Салат из кукурузы (консервированной)	20	20	4 ⁶⁶	4 ⁸²	25	31
Рассольник Ленинградский на курином бульоне со сметаной	150	200	10 ⁸³	11 ²⁵	131	145
Птица, тушенная в соусе с овощами	50/20	50/20	22 ⁷⁰	24 ⁰⁰	151	165
Рис отварной	100/20	110/30	6 ⁶⁴	6 ³¹	745	757
Компот из сушеных фруктов	150	200	2 ⁴⁴	2 ⁴⁵	47	47
Хлеб пшеничный	23/23	24/23	1 ⁶²	1 ⁶⁴	52	64
Хлеб ржаной	25/31	31/33	1 ²⁵	1 ²²	50	63
Стоимость обеда:			49 ⁸⁸	52 ³³	601	672
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Салат из свеклы с огурцами солеными	40/50	60/40	6 ⁴³	6 ⁴⁵	36	49
Пирожки печеные из дрожжевого теста с мясом	110/120	110/100	33 ⁶⁶	34 ⁴¹	452	477
Чай с сахаром и лимоном	150/10/5	150/10/5	1 ³³	1 ³⁴	42	49
Фрукт свежий	160	160	14 ⁰⁰	14 ⁰⁰	66	66
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			55 ⁴⁸	56 ⁵⁸	596	641
Стоимость дня:			133 ⁰⁴	138 ⁵⁸	1614	1811

Руководитель структурного подразделения «Детский сад №35»

ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани

Медсестра структурного подразделения «Детский сад №35»

ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани

Утверждаю
 И.о. директора ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани
 О.А. Ометова
 «18» 11 2022 год

МЕНЮ на «21» ноября 2022 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Макаронные изделия отварные маслом и сахаром	150	160	9 ⁷⁵	10 ⁴	203	252
Чай с сахаром	180/9	200/9	125	147	38	38
Бутерброд с маслом	23/8	30/10	6 ⁹³	4 ²⁰	119	145
Стоимость завтрака:			17 ⁹³	18 ⁷⁹	360	435
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	100	129	8 ⁰⁵	8 ⁹⁶	61	49
Печенье/Вафли	21	21	3 ⁰⁰	3 ⁰⁰	48	48
Стоимость второго завтрака:			11 ⁰⁵	12 ⁹⁶	139	154
Обед:						
Икра кабачковая консервированная	15	15	2 ⁶⁰	2 ⁶⁴	18	19
Щи из свежей капусты с картофелем и рыбными консервами	150	200	22 ⁵⁷	22 ⁸⁵	81	93
Котлета рубленая из птицы	50/10	60/10	25 ³⁶	25 ³⁶	155	190
Рис отварной	100	110	4 ¹⁴	4 ¹⁴	153	166
Соус томатный с овощами	20	30	1 ⁰⁰	1 ⁰⁰	51	64
Компот из свежих плодов	150	200	3 ²¹	3 ⁴⁵	65	69
Хлеб пшеничный	24/25	28/25	1 ⁸⁵	1 ⁸⁵	56	67
Хлеб ржаной	26/27	32/27	1 ⁴⁰	1 ⁴⁰	52	66
Стоимость обеда:			59 ⁸⁴	62 ⁹²	631	734
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Салат из моркови и яблок	30/40	30/40	6 ⁸³	7 ⁶⁶	39	48
Ватрушка из дрожжевого теста с творогом	120/120	120/120	13 ³⁵	14 ¹⁰	395	421
Соки овощные, фруктовые или ягодные	200	208	1 ⁰⁵	1 ⁰⁰	23	606
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			21 ⁸³	22 ⁹⁶	514	666
Стоимость дня:			111 ⁷⁶	116 ⁹²	1644	1932

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

Утверждаю

И.о. директора ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани
О.А. Ометова

« 21 » 11 2022 год

МЕНЮ на « 22 » ноября 2022 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Суп гречневый молочный	150	200	8 ¹³	9 ²⁴	159	183
Кофейный напиток с молоком	180	200	6 ⁶⁹	6 ⁸⁸	98	105
Бутерброд с повидлом	22/9	25/11	3 ⁴⁵	3 ⁷⁹	79	93
Стоимость завтрака:			18 ⁴	19 ⁸⁵	336	381
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	100	135	6 ²⁴	7 ⁰⁰	61	83
Стоимость второго завтрака:			6 ²⁴	7 ⁰⁰	61	83
Обед:						
Салат из соленных огурцов с луком	30	50	2 ⁰⁰	2 ⁰⁰	22	36
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150	200	12 ⁰⁰	13 ⁷⁰	174	153
Капуста тушенная с курицей	120	140	24 ⁸²	25 ⁸⁹	180	203
Компот из сушеных фруктов	150	200	2 ⁴⁴	2 ⁴⁴	39	39
Хлеб пшеничный	20	24	1 ⁶⁰	1 ⁶⁰	46	58
Хлеб ржаной	22	25	7 ²⁰	7 ²⁰	46	54
Стоимость обеда:			43 ⁰⁰	46 ⁰³	447	546
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Салат из свежлы с зеленым горошком	40	50	6 ¹⁴	6 ⁸⁴	33	44
Оладьи из печени	40	50	23 ³⁵	25 ³⁷	120	158
Пюре картофельное	120	120	14 ⁰⁴	15 ²⁰	130	140
Батон	21	25	2 ²⁴	2 ⁴⁵	55	66
Чай с сахаром	150/10	200/10	1 ¹⁶	1 ⁴⁰	40	41
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			47 ²⁴	50 ²⁴	384	458
Стоимость дня:			116 ⁰⁰	124 ⁴⁴	1228	1468

Руководитель структурного подразделения «Детский сад №35»

ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани

Медсестра структурного подразделения «Детский сад №35»

ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани

Утверждаю
И. о. директора ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани
О.А. Ометова
« 22 » 11 2022 год

МЕНЮ на «23» ноября 2022 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша ячневая жидкая молочная	150	200	7 18	8 89	154	196
Кофейный напиток с молоком	180	200	5 72	6 18	95	101
Бутерброд с сыром	28/8	28/10	5 30	7 29	85	108
Стоимость завтрака:			18 50	22 36	334	405
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	114	135	6 20	8 24	61	81
Стоимость второго завтрака:			6 20	8 24	61	81
Обед:						
Салат из белокочанной капусты	40	70	2 29	2 45	40	58
Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	150	200	14 74	15 39	135	163
Кулеш с мясом	120	140	30 45	32 4	225	258
Компот из сушеных фруктов	150	200	2 55	2 30	39	44
Хлеб пшеничный	25	25	7 24	7 48	49	59
Хлеб ржаной	25	24	1 02	1 33	44	54
Стоимость обеда:			52 38	56 05	532	636
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Салат из кукурузы консервированной	25	25	4 19	4 44	28	34
Рыба, запеченная в омлете	90	90	20 24	22 06	141	173
Рагу овощное	80	90	8 16	9 25	106	115
Хлеб пшеничный	25	25	7 24	7 48	49	59
Чай с сахаром и лимоном	150/12/5	200/12/5	2 0	2 12	42	49
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			35 81	39 30	366	430
Стоимость дня:			112 88	126 36	1296	1552

Руководитель структурного подразделения «Детский сад №35»

ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани

Медсестра структурного подразделения «Детский сад №35»

ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани

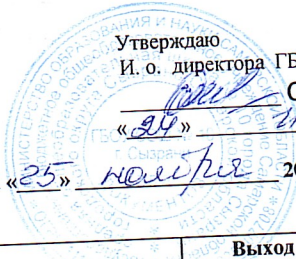


Утверждаю
 И. о. директора ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани
 О.А. Ометова
 « 23 » _____ 2022 год

МЕНЮ на « 24 » _____ 2022 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша геркулесовая вязкая молочная	150	200	8 ⁴⁴	9 ⁴⁶	179	204
Кофейный напиток с молоком	180	200	5 ⁹²	6 ⁶³	100	108
Бутерброд с маслом	20/6	28/10	4 ⁹⁹	6 ⁰⁹	110	134
Стоимость завтрака:			19 ²⁹	22 ⁴⁹	339	449
Второй завтрак:						
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	204	19 ⁰⁰	19 ⁰⁰	83	83
Стоимость второго завтрака:			19 ⁰⁰	19 ⁰⁰	83	83
Обед:						
Салат из свеклы	30	50	1 ¹¹	2 ¹⁴	30	42
Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	150	200	12 ¹⁴	13 ⁷³	120	142
Бефстроганов из отварного мяса	40/20	50/30	21 ²⁴	22 ²³	139	198
Пюре картофельное	120	120	8 ²²	9 ⁷²	134	143
Компот из свежих плодов	150	200	3 ⁰³	3 ⁹³	62	69
Хлеб пшеничный	18	26	1 ²⁰	1 ⁷⁵	44	58
Хлеб ржаной	20	30	1 ¹⁰	1 ³⁹	45	54
Стоимость обеда:			49 ³⁴	54 ¹¹	585	709
Уплотненный полдник с включением блюд ужина						
Салат из моркови и яблок	20	40	3 ³²	4 ²¹	40	52
Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/20	100/20	25 ⁰⁴	26 ²⁹	349	406
Кисломолочный напиток	100	139	6 ²⁰	8 ⁰⁶	69	79
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			34 ⁵⁹	38 ⁶⁶	450	534
Стоимость дня:			122 ²⁰	134 ²³	1504	1748

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



Утверждаю
И. о. директора ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани
О.А. Ометова
«21» _____ 2022 год

МЕНЮ на «25» ноября 2022 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша рисовая вязкая молочная	150	200	9.16	10.50	175	202
Какао с молоком	180	200	6.21	6.38	103	108
Бутерброд с сыром	27/6	29/0	5.44	7.18	89	112
Стоимость завтрака:			20.81	24.06	367	422
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	100	131	7.44	8.12	73	80
Стоимость второго завтрака:			7.44	8.12	73	80
Обед:						
Салат из горошка зеленого консервированного	15	20	5.30	5.45	25	30
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	200	18.54	19.19	130	153
Тефтели рыбные	60	70	20.60	22.16	69	77
Рис отварной	100	120	5.64	6.00	148	164
Соус томатный с овощами	20	30	2.72	2.26	49	68
Компот из сушеных фруктов	150	200	2.48	2.94	47	47
Хлеб пшеничный	18	26	1.32	1.58	52	63
Хлеб ржаной	20	30	1.20	1.52	49	62
Стоимость обеда:			57.53	67.10	589	684
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Винегрет овощной	60	90	6.48	7.15	76	43
Булочка домашняя	100	100	12.10	13.46	412	497
Чай с сахаром	150/8	200/10	1.20	1.65	50	65
Фрукт свежий	160	160	19.32	19.32	67	67
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			39.18	44.58	605	696
Стоимость дня:			124.98	135.38	1634	1882

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

Утверждаю
И.о. директора ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани
О.А. Ометова
«25» _____ 2022 год

МЕНЮ на «28» _____ 2022 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша гречневая вязкая с сахаром и маслом	150	160	9 84	10 49	201	215
Чай с сахаром	180	200	1 33	1 33	41	41
Бутерброд с маслом	27/9	30/10	5 74	6 01	128	148
Стоимость завтрака:			16 91	18 43	370	404
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	110	126	6 00	4 60	59	77
Печенье/вафля	26	26	2 00	2 00	67	72
Стоимость второго завтрака:			8 00	9 60	126	149
Обед:						
Икра кабачковая консервированная	15	20	1 26	1 94	15	24
Щи из свежей капусты с картофелем с рыбными консервами	150	200	15 24	14 03	74	97
Котлета рубленая из птицы	60	70	23 16	25 00	145	177
Макаронные изделия отварные с маслом	110	120	4 72	4 24	192	206
Компот из свежих плодов	150	200	5 35	6 29	56	57
Хлеб пшеничный	25	28	1 40	1 63	55	65
Хлеб ржаной	24	32	1 23	1 38	51	65
Стоимость обеда:			52 38	53 96	591	691
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Салат из моркови и яблок	40	50	4 24	5 16	38	56
«Гребешок» из дрожжевого теста с творогом	120	120	18 94	19 74	419	459
Чай с сахаром и лимоном	150/11/4	100/11/4	1 96	2 74	42	48
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			25 14	26 98	499	563
Стоимость дня:			102 46	113 52	1536	1807

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

Утверждаю
И. о. директора ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани
О.А. Ометова

« 28 » ноября 2022 год

МЕНЮ на « 29 » ноября 2022 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша «дружба» молочная	150	200	8 ⁶⁰	9 ⁴⁵	146	236
Кофейный напиток с молоком	180	200	6 ⁰⁴	6 ²⁶	102	109
Бутерброд с повидлом	25/11	28/12	3 ²²	3 ²⁴	86	100
Стоимость завтрака:			17 ⁸⁶	19 ⁹⁵	364	445
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	110	130	6 ⁶⁰	7 ²⁹	67	79
Стоимость второго завтрака:			6 ⁶⁰	7 ²⁹	67	79
Обед:						
Салат из соленых огурцов с луком	35	45	2 ⁶²	2 ⁹⁶	24	38
Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	150	200	11 ³⁴	12 ⁴²	117	148
Картофель тушеный с курицей	120	140	23 ³⁶	25 ⁰⁰	198	228
Компот из сушеных фруктов	150	200	2 ⁴⁴	2 ⁸⁴	39	45
Хлеб пшеничный	24	24	7 ³⁰	7 ⁵⁵	52	61
Хлеб ржаной	24	32	7 ²²	7 ⁵¹	50	62
Стоимость обеда:			42 ⁴⁰	46 ²⁶	480	582
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Салат из горошка зеленого консервированного	20	20	5 ⁰⁶	5 ⁶⁹	24	33
Печень по-строгановски	50/20	60/30	18 ³⁶	19 ²⁸	91	133
Рис отварной	120	120	5 ²²	5 ²²	153	161
Хлеб пшеничный	24	24	7 ³⁰	7 ⁵⁵	52	61
Хлеб ржаной	200	200	19 ⁰⁰	19 ⁰⁰	83	83
Соки овощные фруктовые или ягодные	—	—	—	—	—	—
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			49 ⁴⁴	52 ²¹	403	471
Стоимость дня:			116 ³⁸	126 ¹⁵	1314	1547

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

Утверждаю
И. о. директора ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани
О. А. Ометова
«29» _____ 2022 год

МЕНЮ на «30» ноября 2022 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша овсяная вязкая молочная	150	200	8 ²³	9 ⁰⁶	144	196
Какао с молоком	180	200	5 ⁷⁹	6 ³⁷	97	104
Бутерброд с сыром	267	2810	4 ⁸¹	5 ²³	79	103
Стоимость завтрака:			18 ⁸³	20 ⁶⁶	350	403
Второй завтрак:						
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	202	19 ⁰⁰	19 ⁰⁰	83	84
Стоимость второго завтрака:			19 ⁰⁰	19 ⁰⁰	83	84
Обед:						
Салат из белокочанной капусты	40	60	2 ⁰⁴	2 ³¹	41	55
Суп картофельный с бобовыми (горох) на мясном бульоне	150	200	12 ⁵⁵	13 ⁷⁹	112	148
Запеканка из макарон с мясом	130	130	24 ⁷⁴	26 ⁰⁰	222	256
Компот из сушеных фруктов	150	200	2 ⁵⁵	2 ⁵⁹	39	46
Хлеб пшеничный	22	23	1 ³³	1 ⁰⁰	53	63
Хлеб ржаной	24	27	1 ³³	1 ⁵¹	50	62
Стоимость обеда:			44 ⁵⁷	48 ¹⁰	517	630
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Винегрет овощной	40	90	6 ²²	6 ⁸⁵	48	73
Омлет натуральный	80	90	7 ³⁴	8 ⁷⁹	125	144
Батон	26	28	1 ⁵¹	2 ²⁰	58	40
Кисломолочный напиток	120	130	6 ³⁰	7 ⁴³	70	76
Фрукт свежий	140	140	19 ²⁰	19 ²⁰	66	66
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			41 ⁵⁷	43 ⁹⁶	397	429
Стоимость дня:			123 ⁸¹	132 ³⁰	1347	1546

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