

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

МЕНЮ на «1» сентября 2022 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша пшенная жидкая молочная	150	200	7 ⁶⁸	8 ⁹⁵	183	210
Кофейный напиток с молоком	180	200	5 ⁵⁴	6 ²³	95	102
Бутерброд с маслом	20/7	28/10	5 ³⁷	6 ²⁷	117	138
Стоимость завтрака:			18 ⁵⁹	21 ⁴⁵	395	450
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	120	140	7 ⁴⁰	7 ⁹⁸	43	81
Стоимость второго завтрака:			7 ⁴⁰	7 ⁹⁸	43	81
Обед:						
Икра кабачковая консервированная	10	15	1 ³³	1 ⁶⁴	17	20
Свекольник на мясном бульоне со сметаной	150	200	13 ⁷⁴	14 ⁴⁵	117	149
Гуляш из отварного мяса	35/20	45/30	22 ⁵³	24 ³¹	122	154
Отварная гречка	100	120	8 ⁰⁵	8 ⁷²	155	155
Компот из сушеных фруктов	150	200	2 ⁷³	2 ⁸⁹	39	47
Хлеб пшеничный	18	26	1 ⁴⁰	1 ⁷⁴	47	57
Хлеб ржаной	20	29	1 ⁷⁰	1 ³⁸	45	56
Стоимость обеда:			50 ⁴¹	54 ⁵³	542	638
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Салат из белокочанной капусты	35	65	1 ⁶⁸	1 ⁹⁴	35	52
Рыба, запеченная в омлете	70	90	24 ⁶⁴	25 ³⁵	141	186
Пюре картофельное	100	120	8 ⁰⁵	9 ²¹	134	142
Батон	20	27	1 ²⁹	1 ²¹	58	68
Чай с сахаром	150/9	200/10	1 ³⁶	1 ³⁶	41	40
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			37 ⁵⁷	40 ¹⁰	409	478
Стоимость дня:			114 ⁰⁷	121 ⁰⁶	1419	1647

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

Утверждаю

И.о. директора ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани

О.А. Ометова

« 01 » _____ 2022 год

МЕНЮ на « 2 » декабря 2022 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша манная жидкая молочная	150	200	8 ¹²	9 ⁸⁴	161	202
Какао с молоком	180	200	6 ³⁴	6 ⁰³	108	113
Бутерброд с сыром	25/12	30/12	5 ³³	8 ⁰²	87	113
Стоимость завтрака:			20 ³⁹	24 ⁹¹	356	428
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	125	138	4 ²⁰	4 ⁶⁰	43	48
Стоимость второго завтрака:			4 ²⁰	4 ⁶⁰	43	48
Обед:						
Салат из кукурузы (консервированной)	15	15	3 ⁹⁹	4 ¹⁰	15	25
Рассольник Ленинградский на курином бульоне со сметаной	150	200	11 ⁰²	12 ⁵⁶	127	142
Птица, тушенная в соусе с овощами	25/20	45/30	21 ⁶⁰	22 ³⁴	136	153
Рис отварной	100	120	6 ⁷³	6 ³⁰	164	180
Компот из сушеных фруктов	150	200	2 ⁴⁴	2 ⁹²	39	47
Хлеб пшеничный	20	28	1 ³²	1 ³⁶	51	62
Хлеб ржаной	20	32	1 ²⁰	1 ⁷⁹	49	61
Стоимость обеда:			47 ²⁰	51 ²⁰	581	675
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Салат из свеклы с огурцами солеными	40	60	3 ¹⁰	3 ³⁴	26	41
Пирожки печеные из дрожжевого теста с мясом	120	120	25 ²⁴	27 ²³	439	465
Чай с сахаром и лимоном	150/10/5	200/11/5	1 ¹⁵	2 ¹⁵	42	43
Фрукт свежий	155	158	19 ²⁰	19 ²⁰	66	66
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			49 ⁰⁰	52 ⁹⁴	543	615
Стоимость дня:			124 ⁹⁵	136 ³³	1583	1796

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

«02» 12 2022 год

МЕНЮ на «5» 12 2022 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Макаронные изделия отварные маслом и сахаром	150	160	513	594	203	252
Чай с сахаром	150/10	200/10	100	134	41	41
Бутерброд с маслом	24/8	28/10	572	686	118	150
Стоимость завтрака:			1205	1417	362	443
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	100	118/135	20	734	61	72
Печенье/Вафли	20/16	20/17	500	500	71	71
Стоимость второго завтрака:			1120	1234	132	143
Обед:						
Икра кабачковая консервированная	15/10	20	133	209	17	26
Щи из свежей капусты с картофелем и рыбными консервами	150	200	1435	1528	83	95
Котлета рубленая из птицы	50/45	60/80	2018	2228	161	188
Рис отварной	100	110	572	677	748	165
Соус томатный с овощами	20/35	30/35	256	300	61	71
Компот из свежих плодов	150	200	625	747	70	69
Хлеб пшеничный	26/22	33/34	142	170	56	69
Хлеб ржаной	—	—	151	161	54	67
Стоимость обеда:			5179	5960	650	750
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Салат из моркови и яблок	40/50	40/50	59	531	50	56
Ватрушка из дрожжевого теста с творогом	100/135	100/135	1902	2034	394	488
Соки овощные, фруктовые или ягодные	200	204/204	1900	1900	83	85
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			4261	4465	527	629
Стоимость дня:			11765	13076	1671	1965

Руководитель структурного подразделения «Детский сад №35»
ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани Мелица Олеся И.С.
Медсестра структурного подразделения «Детский сад №35»
ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани А. А. Бровченко

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

« 05 » 12 2022 год

МЕНЮ на « 06 » 12 2022 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Суп гречневый молочный	150	200	110	127	181	209
Кофейный напиток с молоком	150	200	740	808	121	126
Бутерброд с повидлом	23/10	27/13	323	402	84	103
Стоимость завтрака:			2175	2487	586	438
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	100	138/135	620	856	61	84
Стоимость второго завтрака:			620	856	61	84
Обед:						
Салат из соленных огурцов с луком	40	50	302	345	21	37
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150	200	1107	1277	117	152
Капуста тушенная с курицей	130	150/145	2650	2852	186	213
Компот из сушеных фруктов	150	200	264	274	39	59
Хлеб пшеничный	29	33/32	171	187	66	78
Хлеб ржаной	30	37/36	150	188	61	77
Стоимость обеда:			4621	5116	490	596
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Салат из свеклы с зеленым горошком	40	50	550	611	37	54
Оладьи из печени	50	60	2314	2772	156	181
Пюре картофельное	120	120/115	902	1048	178	149
Батон	23	27/26	136	252	60	71
Чай с сахаром	150/10	200/10	122	157	40	41
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			4024	4500	421	496
Стоимость дня:			11501	12959	1358	1614

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 Борисова А.А.

Утверждаю
 И. о. директора ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани
 О.А. Ометова
 « 6 » 12 2022 год

МЕНЮ на « 7 » 12 2022 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша ячневая жидкая молочная	150	200	913	1022	171	209
Кофейный напиток с молоком	150	200	630	684	116	121
Бутерброд с сыром	247	247	466	493	87	108
Стоимость завтрака:			2309	2499	374	438
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	100	130/144	420	828	61	79
Стоимость второго завтрака:			420	828	61	79
Обед:						
Салат из белокочанной капусты	40	50	560	601	29	57
Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	150	200	1498	1839	131	174
Кулеш с мясом	130	140	3402	3500	226	247
Компот из сушеных фруктов	150	200	244	244	39	39
Хлеб пшеничный	24	28/26	156	156	58	66
Хлеб ржаной	29	36/34	425	425	58	73
Стоимость обеда:			6285	6465	541	686
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Салат из кукурузы консервированной	20	25/20	592	611	23	38
Рыба, запеченная в омлете	90	100/95	1720	1847	141	132
Рагу овощное	90	100	1089	1132	94	119
Хлеб пшеничный	24	28/24	150	150	58	66
Чай с сахаром и лимоном	150/104	200/141/5	225	225	42	49
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			3786	3965	358	464
Стоимость дня:			13100	13757	1334	1667

Руководитель структурного подразделения «Детский сад №35»
 ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани М.С. Сидорова
 Медсестра структурного подразделения «Детский сад №35»
 ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани И.А. Дроздова

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

« 07 » 12 2022 год

МЕНЮ на « 08 » 12 2022 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша геркулесовая вязкая молочная	150	200	825	1063	184	217
Кофейный напиток с молоком	150	200	658	757	107	117
Бутерброд с маслом	2318	2719	519	635	115	140
Стоимость завтрака:			2002	2432	406	474
Второй завтрак:						
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	200	1900	1900	83	86
Стоимость второго завтрака:			1900	1900	83	86
Обед:						
Салат из свеклы	30/40	50	238	254	36	47
Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	150	200	1257	1423	131	144
Бефстроганов из отварного мяса	40/20/45/20	40/20/45/20	1024	1024	154	203
Пюре картофельное	110	120	876	951	136	143
Компот из свежих плодов	150	200	621	777	71	69
Хлеб пшеничный	25/33	30/31	150	181	59	72
Хлеб ржаной	28/37	35/36	737	173	56	71
Стоимость обеда:			5652	6299	643	746
Уплотненный полдник с включением блюд ужина						
Салат из моркови и яблок	30/35	30/35	294	376	48	53
Запеканка из творога со сгущенным молоком	90/115/95/120	90/115/95/120	2379	2058	342	400
Кисломолочный напиток	100	120	1136	779	61	77
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			2863	3163	451	530
Стоимость дня:			12409	13794	1583	1836

Руководитель структурного подразделения «Детский сад №35»
 ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани Ирина Осина И.С.
 Медсестра структурного подразделения «Детский сад №35»
 ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани В. - Бровина А.А.

Утверждаю
И. о. директора ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани
Свечкова
А.Н. Свечкова
« 8 » 12 2022 год

МЕНЮ на « 9 » ноября 2022 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша рисовая вязкая молочная	150	200	9 49	10 86	121	194
Какао с молоком	180	200	6 81	7 45	114	120
Бутерброд с сыром	18/10	18/13	6 85	8 02	99	111
Стоимость завтрака:			23 15	26 31	334	425
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	100	125	6 82	7 81	67	78
Стоимость второго завтрака:			6 82	7 81	67	78
Обед:						
Салат из горошка зеленого консервированного	20	20	5 20	5 40	20	32
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	200	11 44	13 45	144	177
Тефтели рыбные	30	30	18 02	20 00	68	92
Рис отварной	110	120	6 4	6 69	136	158
Соус томатный с овощами	20	30	3 05	3 53	37	63
Компот из сушеных фруктов	150	200	2 84	2 92	44	48
Хлеб пшеничный	24	24	1 15	1 65	58	65
Хлеб ржаной	30	31	1 28	1 57	52	64
Стоимость обеда:			47 78	55 41	549	669
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Винегрет овощной	60	60	6 52	7 20	78	67
Булочка домашняя	100	100	13 72	14 15	323	458
Чай с сахаром	150/10	200/10	1 22	1 15	40	44
Фрукт свежий	155	155	19 30	19 30	68	68
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			46 66	43 00	559	634
Стоимость дня:			118 05	132 79	1589	1806

Руководитель структурного подразделения «Детский сад №35»

ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани Шадина

Медсестра структурного подразделения «Детский сад №35»

ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани Жуль

Утверждаю
 Директор ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани
 И.В. Рушак
 « 09 » 12 2022 год

МЕНЮ на « 12 » декабря 2022 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша гречневая вязкая с сахаром и маслом	150	160	10 ³³	10 ⁴²	211	220
Чай с сахаром	180/10	200/10	1 ²⁸	1 ³⁴	39	40
Бутерброд с маслом	20/8	25/10	5 ³⁵	6 ²⁸	116	136
Стоимость завтрака:			16 ⁹⁶	18 ⁵⁹	366	396
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	120	140	6 ⁰⁰	7 ³⁷	59	45
Печенье/вафля	26	26	4 ⁰⁰	4 ⁰⁰	70	72
Стоимость второго завтрака:			10 ⁰⁰	11 ⁵⁹	129	117
Обед:						
Икра кабачковая консервированная	15	20	1 ²⁹	2 ⁰²	15	25
Щи из свежей капусты с картофелем с рыбными консервами	150	200	15 ⁰²	16 ²⁴	82	102
Котлеты, биточки, шницели	50	70	2 ⁸	3 ¹¹	154	204
Макаронные изделия отварные с маслом	110	120	4 ⁵⁵	4 ⁵⁶	183	194
Компот из свежих плодов	150	200	7 ¹⁵	7 ²⁰	54	59
Хлеб пшеничный	24	24	1 ⁴¹	1 ⁶⁴	56	65
Хлеб ржаной	25	31	1 ²²	1 ⁵²	52	63
Стоимость обеда:			58 ⁹²	65 ⁴⁶	596	712
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Салат из моркови и яблок	30	40	3 ⁴¹	4 ⁰⁶	39	54
«Гребешок» из дрожжевого теста с творогом	120	130	15 ⁴⁰	16 ⁶⁶	412	535
Чай с сахаром и лимоном	150/13/8	200/14/8	2 ²³	2 ³⁹	46	48
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			21 ⁰⁴	23 ¹¹	497	640
Стоимость дня:			106 ⁹²	118 ³³	1588	1895

Руководитель структурного подразделения «Детский сад №35»

ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани

Медсестра структурного подразделения «Детский сад №35»

ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани

Утверждаю

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

« 13 » Октября 2022 год

МЕНЮ на « 13 » Октября 2022 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша «дружба» молочная	150	200	7 ⁵⁹	9 ⁸⁴	184	212
Кофейный напиток с молоком	180	200	5 ³¹	6 ²⁴	104	102
Бутерброд с повидлом	25/10	24/12	3 ⁷⁰	3 ²¹	92	102
Стоимость завтрака:			16 ⁰⁰	19 ²⁹	380	416
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	110	145	6 ⁰⁰	7 ³⁴	67	89
Стоимость второго завтрака:			6 ⁰⁰	7 ³⁴		
Обед:						
Салат из соленых огурцов с луком	40	50	2 ⁷⁴	2 ⁹⁸	28	45
Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	150	200	11 ³⁸	12 ⁰⁹	131	164
Картофель тушеный с курицей	130	150	25 ³⁶	26 ³¹	236	282
Компот из сушеных фруктов	150	200	2 ⁵⁷	2 ⁸⁵	43	44
Хлеб пшеничный	22	28	7 ²⁰	7 ⁴³	32	66
Хлеб ржаной	25	33	1 ⁷³	1 ⁷²	51	68
Стоимость обеда:			44 ³⁸	47 ³¹	541	669
Уплотненный полдник с включением блюда ужина:						
Салат из горошка зеленого консервированного	20	20	5 ²⁶	5 ⁴⁹	25	37
Печень по-строгановски	70/20	80/30	21 ⁶³	24 ⁸⁷	130	198
Рис отварной	120	120	5 ⁸⁸	6 ²⁷	168	171
Хлеб пшеничный	22	28	7 ²⁰	7 ⁴³	32	66
Соки овощные фруктовые или ягодные	200	208	19 ⁰⁰	19 ⁰⁰	83	86
Фрукт свежий	158	158	14 ³⁰	14 ⁵⁰	74	74
Стоимость уплотненного полдника с включением блюда ужина:			67 ⁴²	71 ⁸⁶	532	632
Стоимость дня:			134 ⁴⁵	146 ³⁰	1520	1806

Руководитель структурного подразделения «Детский сад №35»

ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани

Медсестра структурного подразделения «Детский сад №35»

ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани

Утверждаю

Директор ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани

И. В. Руцак

«13» 12 2022 год

МЕНЮ на «14» декабря 2022 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша овсяная вязкая молочная	150	200	8 ⁴⁵	9 ³⁵	184	202
Какао с молоком	180	200	6 ³⁸	6 ³⁸	107	112
Бутерброд с сыром	21/6	27/12	5 ⁴⁶	7 ⁹²	84	110
Стоимость завтрака:			20 ²⁹	24 ¹⁵	375	424
Второй завтрак:						
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	200	19 ⁰⁰	19 ⁰⁰	83	85
Стоимость второго завтрака:			19 ⁰⁰	19 ⁰⁰	83	85
Обед:						
Салат из белокочанной капусты	40	60	2 ⁰⁰	2 ²⁰	34	54
Суп картофельный с бобовыми (горох) на мясном бульоне	150	200	12 ⁴⁶	13 ³³	108	153
Запеканка из макарон с мясом	110	140	24 ⁶⁷	31 ⁰⁰	241	290
Компот из сушеных фруктов	150	200	2 ⁵⁶	2 ³⁴	39	46
Хлеб пшеничный	19	24	7 ³⁰	7 ⁵⁶	51	82
Хлеб ржаной	27	37	1 ²⁰	1 ⁵¹	49	62
Стоимость обеда:			46 ⁵⁹	52 ⁵⁹	522	667
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Винегрет овощной	50	80	6 ⁰⁰	6 ⁵²	44	70
Омлет натуральный	80	90	7 ¹⁰	7 ⁴⁴	114	145
Батон	21	27	7 ³³	2 ²⁸	59	70
Кисломолочный напиток	110	145	7 ²⁰	8 ⁵⁶	73	87
Фрукт свежий	180	180	32 ⁴⁰	32 ⁴⁰	85	85
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			57 ⁶³	57 ⁵⁰	408	454
Стоимость дня:			140 ⁹¹	153 ¹⁹	1388	1633

Руководитель структурного подразделения «Детский сад №35»

ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани

Медсестра структурного подразделения «Детский сад №35»

ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани

Утверждено
 Директор ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани
 И. В. Рушак
 « 14 » 12 2022 год

МЕНЮ на « 15 » декабря 2022 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша пшениная жидкая молочная	150	200	8 ⁹⁴	9 ³⁴	191	215
Кофейный напиток с молоком	180	200	7 ¹⁵	7 ⁶³	102	110
Бутерброд с маслом	27/9	27/10	6 ⁰³	6 ⁴⁹	119	143
Стоимость завтрака:			22 ¹²	23 ⁴⁴	412	468
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	120	130/130	7 ⁴⁴	8 ⁰⁵	73	80
Стоимость второго завтрака:			7 ⁴⁴	8 ⁰⁵	73	80
Обед:						
Икра кабачковая консервированная	15	20/25	2 ⁴	2 ⁷⁹	17	23
Свекольник на мясном бульоне со сметаной	150	200/200	17 ²³	18 ⁵³	133	165
Гуляш из отварного мяса	50/20	50/100	27 ³³	28 ⁴¹	153	191
Отварная гречка	100	110	6 ⁹⁶	7 ²⁰	149	146
Компот из сушеных фруктов	150	200/200	2 ⁵⁶	2 ⁵⁶	39	46
Хлеб пшеничный	23	27/30	1 ⁰³	1 ⁰⁶	54	63
Хлеб ржаной	25	37/35	1 ²⁰	1 ²⁰	50	62
Стоимость обеда:			59 ⁷⁰	62 ³⁷	595	696
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Салат из белокочанной капусты	40	60/70	11 ²¹	5 ⁹³	36	55
Рыба, запеченная в омлете	90	90/100	16 ⁵⁵	17 ²⁶	149	186
Пюре картофельное	130	130	10 ⁰⁰	11 ²⁵	140	155
Батон	23	27/30	2 ⁴⁰	2 ⁴⁰	59	70
Чай с сахаром	150/10	200/100	11 ¹⁶	12 ⁹	41	41
Фрукт свежий	190	190	20 ⁰⁰	20 ⁰⁰	89	89
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			52 ²⁶	53 ⁷³	514	596
Стоимость дня:			141 ⁵¹	149 ⁷¹	1594	1840

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

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

« 15 » 12 2022 год

МЕНЮ на « 16 » декабря 2022 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша манная жидкая молочная	150	200	7 ⁵⁹	8 ¹³	69	203
Какао с молоком	180	200	6 ⁰⁶	6 ¹⁸	110	116
Бутерброд с сыром	25/8	30/12	6 ⁰⁵	6 ⁰¹	86	110
Стоимость завтрака:			19 ⁷⁰	21 ⁰²	365	434
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	100	135	5 ²⁰	6 ¹⁴	61	44
Стоимость второго завтрака:			5 ²⁰	6 ¹⁴	61	44
Обед:						
Салат из кукурузы (консервированной)	20	20	6 ³¹	6 ⁷⁹	29	35
Рассольник Ленинградский на курином бульоне со сметаной	150	200	8 ⁷⁴	9 ⁸⁹	156	170
Птица, тушенная в соусе с овощами	55/20	65/30	15 ¹⁰	15 ⁵²	198	210
Рис отварной	100	140	4 ³⁵	5 ²⁸	142	152
Компот из сушеных фруктов	150	200	2 ⁴⁴	2 ⁴⁴	39	39
Хлеб пшеничный	24	32	7 ³⁰	7 ³⁰	57	69
Хлеб ржаной	29	34	1 ²²	1 ²²	55	69
Стоимость обеда:			39 ⁹²	43 ⁷⁹	676	744
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Салат из свеклы с огурцами солеными	40	60	2 ³⁰	2 ³⁰	38	50
Пирожки печеные из дрожжевого теста с мясом	110	130	26 ³³	27 ²⁴	471	490
Чай с сахаром и лимоном	150/118	200/138	7 ⁷²	7 ²⁴	43	49
Фрукт свежий	155	135	15 ²⁰	15 ²⁰	43	73
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			45 ³⁰	47 ⁷⁹	625	662
Стоимость дня:			109 ²⁰	117 ⁶⁷	1724	1914

Руководитель структурного подразделения «Детский сад №35»

ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани

Медсестра структурного подразделения «Детский сад №35»

ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани

Утверждаю
 Директор ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани
 И. В. Рушак
 «16» 12 2022 год

МЕНЮ на «19» 2022 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Макаронные изделия отварные маслом и сахаром	150	160	570	592	189	232
Чай с сахаром	150/10	200/10	140	140	41	41
Бутерброд с маслом	218	2519	526	633	115	137
Стоимость завтрака:			1236	1365	345	410
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	110	130/117	682	807	67	79
Печенье/Вафли	20/17	20/17	500	500	71	71
Стоимость второго завтрака:			1182	1307	138	150
Обед:						
Икра кабачковая консервированная	15/20	20/25	152	238	19	29
Щи из свежей капусты с картофелем и рыбными консервами	150	200	1496	1572	84	100
Котлеты, биточки, шницели	60/75	75/80	2885	3299	170	222
Рис отварной	100	110	571	603	151	165
Соус томатный с овощами	20/25	30/35	253	261	55	69
Соус томатный с овощами	150	200	973	1171	70	78
Компот из свежих плодов	2/123	2/627	128	155	57	61
Хлеб пшеничный	24/31	30/32	127	148	50	61
Хлеб ржаной						
Стоимость обеда:			6579	7477	650	785
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Яйца вареные	40	40	830	830	61	61
Салат из моркови и яблок	30	40	470	485	42	53
Ватрушка из дрожжевого теста с творогом	100	130	1621	1705	387	484
Соки овощные, фруктовые или ягодные	200	205/197	1900	1900	83	83
Фрукт свежий	155/167	155/167	1800	1800	77	70
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			6561	6720	638	753
Стоимость дня:			15558	16809	1771	2098

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. Воробейко

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Суп гречневый молочный	150	200	820	944	170	197
Кофейный напиток с молоком	150	200	489	787	115	120
Бутерброд с повидлом	25/11	29/14	472	432	91	111
Стоимость завтрака:			1941	2163	376	428
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	110	124/133	731	768	67	76
Стоимость второго завтрака:			731	768	67	76
Обед:						
Салат из соленых огурцов с луком	30/25	50/30	483	511	26	38
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150	200	1046	1255	123	159
Капуста тушенная с курицей	140/150	150/160	2314	2534	224	243
Компот из сушеных фруктов	150	200	258	270	35	55
Хлеб пшеничный	25/22	29/27	147	173	56	69
Хлеб ржаной	27	34/32	136	167	58	68
Стоимость обеда:			4393	4980	520	612
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Салат из свеклы с зеленым горошком	40/45	50/55	318	362	37	51
Оладьи из печени	50/55	70/80	2850	3072	160	205
Пюре картофельное	120/125	120/125	854	977	144	145
Батон	15/24	19	271	293	67	76
Чай с сахаром	150/15	200/19	1042	172	37	38
Фрукт свежий	150/10	200	1870	1870	94	93
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			6234	6552	536	608
Стоимость дня:			13299	14593	1499	1724

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

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

«20» 12 2022 год

МЕНЮ на «21» 12 2022 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша ячневая жидкая молочная	150	200	10 ¹⁵	1148	182	224
Кофейный напиток с молоком	150	200	791	866	125	134
Бутерброд с сыром	2619	3214	646	906	98	124
Стоимость завтрака:			2452	2920	405	488
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	110	100	131	116	67	80
Стоимость второго завтрака:			682	811	67	80
Обед:						
Салат из белокочанной капусты	40/50	50	200	210	36	54
Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	150	200	1156	1343	154	190
Кулеш с мясом	140/150	170	2573	3160	268	323
Компот из сушеных фруктов	150	200	250	289	39	39
Хлеб пшеничный	21/24	25	126	152	50	60
Хлеб ржаной	25/27	31	125	155	51	63
Стоимость обеда:			4800	5309	598	729
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Салат из кукурузы консервированной	20	20	525	639	26	34
Рыба, запеченная в омлете	100/110	120	2018	2253	164	215
Рагу овощное	100/110	100	932	1031	103	118
Хлеб пшеничный	21	25	126	152	50	60
Чай с сахаром и лимоном	150/1016	200/216	273	288	43	51
Фрукт свежий	160	160	7900	1900	140	140
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			5715	6243	526	618
Стоимость дня:			1369	15283	1596	1915

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 Б. Бровина А.А.

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

« 01 » 12 2022 год

МЕНЮ на « 22 » 12 2022 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша геркулесовая вязкая молочная	150	200	9 ³⁸	10 ⁷²	19 ⁷	214
Кофейный напиток с молоком	150	200	6 ⁶⁹	7 ⁷⁵	10 ⁸	113
Бутерброд с маслом	2218	2610	5 ³⁷	6 ⁶⁶	11 ⁷	145
Стоимость завтрака:			21 ⁷⁴	24 ⁵³	42 ²	47 ²
Второй завтрак:						
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	207/200	19 ⁰⁰	19 ⁰⁰	83	86
Стоимость второго завтрака:			19 ⁰⁰	19 ⁰⁰	83	86
Обед:						
Салат из свеклы	30	40	14 ²	2 ⁰¹	29	42
Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	150	200	13 ⁵²	14 ⁷²	13 ²	156
Бефстроганов из отварного мяса	15120	55130	26 ³²	30 ⁷⁷	169	241
Пюре картофельное	120	120/125	8 ⁵⁷	8 ⁹⁷	14 ⁷	147
Компот из свежих плодов	150	200	11 ²⁸	13 ²⁹	79	81
Хлеб пшеничный	24	29	14 ⁴	17 ²	5 ⁷	68
Хлеб ржаной	26	33/34	1 ³⁰	16 ⁴	53	67
Стоимость обеда:			64 ¹⁵	72 ⁸²	666	802
Уплотненный полдник с включением блюд ужина						
Яйца вареные	40	40	8 ³⁰	8 ³⁰	61	61
Салат из моркови и яблок	30	40	3 ⁸³	4 ⁷²	39	52
Запеканка из творога со сгущенным молоком	80/16	110/25	16 ⁸⁴	18 ⁸⁸	293	394
Кисломолочный напиток	100	109/112	6 ²⁰	6 ⁷⁷	61	67
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			35 ¹⁷	38 ⁰⁷	454	574
Стоимость дня:			139 ⁷⁶	154 ⁴²	1625	1934

Руководитель структурного подразделения «Детский сад №35»
 ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани Ирина М.С.
 Медсестра структурного подразделения «Детский сад №35»
 ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани В.В. Вдовина Н.А.

Утверждаю
 Директор ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани

И.В. Руцак

« 12 » 12 2022 год

МЕНЮ на « 23 » 12 2022 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша рисовая вязкая молочная	150	200	971	1152	105	207
Какао с молоком	150	200	721	779	117	123
Бутерброд с сыром	2410	2413	676	848	96	114
Стоимость завтрака:			2368	2779	408	444
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	100/190	106/189	620	658	61	65
Стоимость второго завтрака:			620	658	61	65
Обед:						
Салат из горошка зеленого консервированного	20	20	526	550	25	35
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	200	1351	1463	171	161
Тефтели рыбные	65/50	45/65	1338	1545	82	97
Рис отварной	110	120	671	646	165	174
Соус томатный с овощами	20/15	45/40	287	305	50	70
Компот из сушеных фруктов	150	200	244	244	39	39
Хлеб пшеничный	26/19	30/125	156	777	62	70
Хлеб ржаной	28/20	35/29	170	172	57	70
Стоимость обеда:			4683	5102	651	716
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Винегрет овощной	70/50	80/70	675	782	87	73
Булочка домашняя	100/190	130/120	1056	1265	120	505
Чай с сахаром	150/10	200/10/20	1923	152	40	43
Фрукт свежий	150/7	208	2828	2828	140	141
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			4682	5027	687	762
Стоимость дня:			12353	13566	1804	1987

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

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

«25» декабря 2022 год

МЕНЮ на «26» декабря 2022 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша гречневая вязкая с сахаром и маслом	150	160	9 ³⁰	10 ²⁵	202	217
Чай с сахаром	180/10	200/10	7 ³¹	7 ³⁰	41	41
Бутерброд с маслом	20/8	25/10	5 ⁰⁷	6 ³⁰	709	738
Стоимость завтрака:			16 ²⁴	17 ⁸⁰	352	396
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	90	105	5 ¹⁰	6 ²⁸	53	64
Печенье/вафля	20	20	4 ⁰²	4 ⁰⁰	81	83
Стоимость второго завтрака:			9 ¹⁰	10 ²⁸	134	147
Обед:						
Икра кабачковая консервированная	15	20	1 ³⁹	1 ³⁹	16	23
Щи из свежей капусты с картофелем с рыбными консервами	150	200	13 ⁰⁴	14 ⁰⁵	81	97
Котлеты, биточки, шницели	50	60	2 ⁵¹	3 ⁰¹	150	188
Макаронные изделия отварные с маслом	100	110	4 ¹⁰	4 ¹⁹	163	175
Компот из свежих плодов	150	200	10 ³⁰	10 ⁴⁹	57	66
Хлеб пшеничный	21	26	1 ³⁸	1 ⁵⁵	57	62
Хлеб ржаной	24	29	1 ¹⁴	1 ¹²	48	60
Стоимость обеда:			54 ²¹	65 ²⁴	566	671
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Салат из моркови и яблок	30	30	2 ²⁹	3 ¹⁰	41	53
«Гребешок» из дрожжевого теста с творогом	100	115	14 ⁵⁴	18 ⁵¹	415	524
Чай с сахаром и лимоном	150/10/4	200/4	1 ²⁵	1 ³⁸	42	45
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			22 ⁰⁸	23 ⁵⁹	498	622
Стоимость дня:			105 ²¹	117 ⁰²	1550	1836

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

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

« 26 » 12 2022 год

МЕНЮ на « 27 » декабря 2022 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша «дружба» молочная	150	200	9 ⁴⁴	10 ⁶⁶	144	204
Кофейный напиток с молоком	180	200	7 ²¹	7 ⁵²	79	84
Бутерброд с повидлом	20/10	24/14	4 ⁰³	4 ²⁸	80	100
Стоимость завтрака:			20 ⁴⁴	22 ³⁰	306	391
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	100	120	7 ²¹	8 ²¹	61	43
Стоимость второго завтрака:			7 ²¹	8 ²¹	61	43
Обед:						
Салат из соленых огурцов с луком	30	30	3 ⁸¹	4 ⁶⁸	28	38
Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	150	200	10 ²⁴	11 ³⁶	122	149
Картофель тушеный с курицей	120	140	28 ³⁵	30 ⁸⁴	204	231
Компот из сушеных фруктов	150	200	2 ⁵⁸	2 ⁷⁸	34	34
Хлеб пшеничный	19	23	7 ⁵⁶	1 ⁵⁶	46	55
Хлеб ржаной	22	24	1 ²⁵	1 ²⁵	44	56
Стоимость обеда:			44 ⁸²	52 ³¹	481	566
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Салат из горошка зеленого консервированного	15	20	4 ²⁵	5 ⁴	26	33
Печень по-строгановски	15/20	55/30	29 ¹⁶	31 ⁴¹	92	135
Рис отварной	110	120	6 ³⁶	7 ⁴⁸	148	163
Хлеб пшеничный	19	23	1 ⁵⁰	1 ⁵⁰	46	55
Соки овощные фруктовые или ягодные	200	202	19 ⁰⁰	19 ⁰⁰	83	84
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			61 ³⁸	64 ³⁸	395	470
Стоимость дня:			134 ⁶³	145 ⁴⁰	1243	1500

Руководитель структурного подразделения: «Детский сад №35»

ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани

Медсестра структурного подразделения «Детский сад №35»

ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани

МЕНЮ на «28» Август 2022 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша овсяная вязкая молочная	150	200	6 46	4 54	143	169
Какао с молоком	150	200	5 00	5 00	81	86
Бутерброд с сыром	20/12	24/12	7 46	7 46	93	702
Стоимость завтрака:			18 92	20 00	317	354
Второй завтрак:						
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	200	19 00	19 00	83	86
Стоимость второго завтрака:			19 00	19 00	83	86
Обед:						
Салат из белокочанной капусты	30	50	1 45	1 55	39	50
Суп картофельный с бобовыми (горох) на мясном бульоне	150	200	10 30	11 18	111	146
Запеканка из макарон с мясом	100	130	29 48	30 35	203	236
Компот из сушеных фруктов	150	200	2 35	2 60	39	39
Хлеб пшеничный	20	24	7 20	7 44	44	56
Хлеб ржаной	22	24	7 02	7 34	44	55
Стоимость обеда:			46 36	49 43	483	582
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Винегрет овощной	50	80	7 04	8 20	45	42
Омлет натуральный	80	80	6 74	7 32	123	140
Батон	20	24	7 32	7 04	52	62
Кисломолочный напиток	100	120	6 00	7 20	67	74
Фрукт свежий	165	165	22 33	22 33	159	159
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			43 00	44 14	440	504
Стоимость дня:			128 08	136 08	1353	1532

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

МЕНЮ на «29» 2022 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша пшенинная жидкая молочная	150	200	7 65	8 96	144	202
Кофейный напиток с молоком	180	200	5 71	6 71	94	101
Бутерброд с маслом	20/8	25/10	5 04	6 08	710	732
Стоимость завтрака:			18 40	21 75	384	435
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	100	120	6 00	7 39	61	75
Стоимость второго завтрака:			6 00	7 39	61	75
Обед:						
Икра кабачковая консервированная	15	20	1 34	1 83	14	22
Свекольник на мясном бульоне со сметаной	150	200	12 18	13 15	113	142
Гуляш из отварного мяса	40/20	50/30	26 58	29 48	729	163
Отварная гречка	100	140	4 45	4 61	143	139
Компот из сушеных фруктов	150	200	2 69	2 85	39	46
Хлеб пшеничный	21	25	1 22	1 30	30	39
Хлеб ржаной	23	29	1 12	1 13	47	59
Стоимость обеда:			52 67	57 06	538	630
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Салат из белокочанной капусты	50	60	1 00	2 26	35	48
Рыба, запеченная в омлете	90	90	21 39	22 65	134	142
Пюре картофельное	120	120	8 30	9 34	138	139
Батон	20	24	1 42	2 04	52	62
Чай с сахаром	150/10	200/10	1 25	1 32	38	39
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			35 06	37 56	400	461
Стоимость дня:			112 04	124 25	1383	1601

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

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

« 30 » 12 2022 год

МЕНЮ на « 30 » 2022 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша манная жидкая молочная	150	200	7 76	9 41	160	203
Какао с молоком	150	200	6 13	6 46	103	107
Бутерброд с сыром	2 1/4	2 5/11	5 08	7 18	77	100
Стоимость завтрака:			18 97	23 05	340	410
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	110	121	6 60	7 24	67	74
Стоимость второго завтрака:			6 60	7 27	67	74
Обед:						
Салат из кукурузы (консервированной)	20	20	5 31	5 93	24	36
Рассольник Ленинградский на курином бульоне со сметаной	150	200	10 17	12 38	143	159
Птица, тушенная в соусе с овощами	45/120	50/130	22 31	25 61	151	178
Рис отварной	110	120	5 79	6 73	75	163
Компот из сушеных фруктов	150	200	2 52	2 78	39	39
Хлеб пшеничный	23	27	1 37	1 63	53	65
Хлеб ржаной	25	31	1 26	1 57	52	64
Стоимость обеда:			49 20	56 00	613	704
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Салат из свеклы с огурцами солеными	40	60	3 95	4 17	35	54
Пирожки печеные из дрожжевого теста с мясом	120	130	25 64	28 26	410	473
Чай с сахаром и лимоном	150/10/4	200/10/4	1 97	2 07	42	48
Фрукт свежий	168	168	14 25	14 25	69	69
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			45 81	48 75	586	644
Стоимость дня:			120 58	135 07	1606	1832

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. В. Врубинец