

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

2023 год

МЕНЮ на « 9 » Сентябрь 2023 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
<b>Завтрак:</b>						
Каша гречневая вязкая с сахаром и маслом	120	140	8 <sup>51</sup>	9 <sup>12</sup>	124	184
Чай с сахаром	180/10	200/10	1 <sup>32</sup>	1 <sup>40</sup>	41	43
Бутерброд с маслом	22/8	25/10	5 <sup>48</sup>	6 <sup>93</sup>	119	144
<b>Стоимость завтрака:</b>			15 <sup>36</sup>	17 <sup>50</sup>	334	341
<b>Второй завтрак:</b>						
Кисломолочный напиток	100	130	6 <sup>00</sup>	7 <sup>98</sup>	59	81
Печенье/вафля	18	18	4 <sup>00</sup>	4 <sup>00</sup>	81	83
<b>Стоимость второго завтрака:</b>			10 <sup>00</sup>	11 <sup>98</sup>	140	164
<b>Обед:</b>						
Икра кабачковая консервированная	15	25	1 <sup>33</sup>	2 <sup>10</sup>	15	26
Щи из свежей капусты с картофелем с рыбными консервами	150	200	13 <sup>12</sup>	14 <sup>12</sup>	81	103
Крокеты куриные	50	50	20 <sup>00</sup>	20 <sup>00</sup>	124	131
Макаронные изделия отварные с маслом	100	110	3 <sup>33</sup>	4 <sup>12</sup>	148	191
Компот из свежих плодов	150	200	4 <sup>35</sup>	5 <sup>36</sup>	49	54
Хлеб пшеничный	24/25	29/30	1 <sup>25</sup>	1 <sup>22</sup>	54	68
Хлеб ржаной	24/25	33/34	1 <sup>33</sup>	1 <sup>04</sup>	54	64
<b>Стоимость обеда:</b>			46 <sup>01</sup>	50 <sup>35</sup>	531	643
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина:</b>						
Яйцо отварное	40	40	8 <sup>30</sup>	8 <sup>30</sup>	61	61
Салат из моркови и яблок	35/40	45/50	2 <sup>00</sup>	2 <sup>12</sup>	36	54
«Гребешок» из дрожжевого теста с творогом	115/110	120/110	15 <sup>12</sup>	16 <sup>23</sup>	361	442
Соки овощные, фруктовые или ягодные	200	200/205	19 <sup>00</sup>	19 <sup>00</sup>	83	83
<b>Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:</b>			44 <sup>42</sup>	45 <sup>04</sup>	541	643
<b>Стоимость дня:</b>			116 <sup>31</sup>	144 <sup>21</sup>	1546	1851

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

2023 год

МЕНЮ на «10» Января 2023 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
<b>Завтрак:</b>						
Каша «дружба» молочная	150	200	8 49	9 52	145	213
Кофейный напиток с молоком	180	200	6 19	6 70	101	107
Бутерброд с повидлом	24/12	28/15	3 58	4 40	95	116
<b>Стоимость завтрака:</b>			18 26	20 62	341	436
<b>Второй завтрак:</b>						
Кисломолочный напиток	100	120/130	6 20	7 44	61	73
<b>Стоимость второго завтрака:</b>			6 20	7 44	61	73
<b>Обед:</b>						
Салат из соленых огурцов с луком	40	50	3 61	5 44	24	41
Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	150/100	200/100	10 08	11 13	106	150
Картофель тушеный с курицей	120/100	140/100	26 89	28 32	184	250
Компот из сушеных фруктов	150/100	200/100	2 44	2 98	39	49
Хлеб пшеничный	22/20	26/140	7 32	7 56	52	62
Хлеб ржаной	22/20	28/140	1 10	1 40	45	54
<b>Стоимость обеда:</b>			45 39	50 83	453	609
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина:</b>						
Салат из кукурузы консервированной	15	20	5 06	5 39	25	35
Печень по-строгановски	50/100	100/100	24 50	26 08	131	184
Рис отварной	100	100	5 20	5 38	141	150
Хлеб пшеничный	22/20	26/140	7 32	7 56	52	62
Чай с сахаром и лимоном	150/100	200/100	2 13	2 36	42	50
<b>Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:</b>			38 61	41 14	391	484
<b>Стоимость дня:</b>			108 46	120 06	1276	1602

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

«10» Января 2023 год  
 МЕНЮ на «11» Января 2023 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
<b>Завтрак:</b>						
Каша овсяная вязкая молочная	150	200	7 08	8 74	155	188
Какао с молоком	160	200	5 28	5 74	50	98
Бутерброд с сыром	19/6	30/12	5 56	8 12	87	116
<b>Стоимость завтрака:</b>			17 90	22 66	342	402
<b>Второй завтрак:</b>						
Кисломолочный напиток	100	110	6 10	6 40	61	66
<b>Стоимость второго завтрака:</b>			6 10	6 40	61	66
<b>Обед:</b>						
Салат из белокочанной капусты	25	50	2 04	2 39	42	50
Суп картофельный с бобовыми (горох) на мясном бульоне	150	200	12 18	13 86	115	146
Гуляш из отварного мяса	30/20	40/30	28 14	30 25	148	164
Отварная гречка	100	110	6 34	6 92	123	133
Компот из сушеных фруктов	150	200	2 44	2 49	39	39
Хлеб пшеничный	19	29	1 42	1 66	56	66
Хлеб ржаной	21	35	1 21	1 64	54	67
<b>Стоимость обеда:</b>			53 91	59 97	544	665
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина:</b>						
Винегрет овощной	40	50	8 14	9 35	41	65
Омлет натуральный	80	80	4 25	8 42	125	137
Батон	19	31	2 04	2 51	62	74
Чай с сахаром	150/8	200/11	17 36	17 39	42	42
Фрукт свежий	208	208	12 04	12 82	61	61
<b>Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:</b>			31 89	34 44	361	382
<b>Стоимость дня:</b>			109 90	123 67	1341	1515

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

2023 год

МЕНЮ на « 12 » сентября 2023 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
<b>Завтрак:</b>						
Каша пшеничная жидкая молочная	150	200	6 02	7 49	155	184
Кофейный напиток с молоком	150	200	5 02	5 25	78	83
Бутерброд с маслом	25/8	27/9	5 38	6 20	126	145
<b>Стоимость завтрака:</b>			16 42	19 94	359	412
<b>Второй завтрак:</b>						
Кисломолочный напиток	100	120	4 62	4 99	46	49
Вафли/печенье	20	20	1 00	1 00	44	41
<b>Стоимость второго завтрака:</b>			8 02	8 99	120	123
<b>Обед:</b>						
Салат из кукурузы консервированной	20	20	4 93	5 23	23	31
Рассольник Ленинградский на курином бульоне со сметаной	150	200	10 14	11 80	127	138
Птица, тушенная в соусе с овощами	20/20	30/30	27 15	28 00	109	144
Рис отварной	100	110	5 31	6 07	147	167
Компот из сушеных фруктов	150	200	2 44	2 95	39	46
Хлеб пшеничный	24	24	1 44	1 70	52	61
Хлеб ржаной	29	28	1 32	1 02	48	61
<b>Стоимость обеда:</b>			52 73	57 43	545	648
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина:</b>						
Салат из соленных огурцов с луком	40	40	2 46	3 15	23	35
Пирожки печеные из дрожжевого теста с мясом	110	110	27 24	29 93	429	455
Чай с сахаром и лимоном	150/10	200/9	1 21	1 41	40	47
Фрукт свежий	145	145	18 30	18 30	86	86
<b>Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:</b>			49 51	52 79	578	617
<b>Стоимость дня:</b>			121 82	138 75	1602	1800

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*

2023 год

МЕНЮ на « 13 »

*января*

2023 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
<b>Завтрак:</b>						
Каша манная жидкая молочная	150	200	5 <sup>68</sup>	6 <sup>10</sup>	130	167
Какао с молоком	150	200	4 <sup>40</sup>	4 <sup>60</sup>	48	81
Бутерброд с сыром	21/5	25/8	4 <sup>34</sup>	6 <sup>36</sup>	72	95
<b>Стоимость завтрака:</b>			14 <sup>42</sup>	14 <sup>06</sup>	220	343
<b>Второй завтрак:</b>						
Кисломолочный напиток	100	115	6 <sup>20</sup>	7 <sup>22</sup>	61	74
<b>Стоимость второго завтрака:</b>			6 <sup>20</sup>	7 <sup>20</sup>	61	74
<b>Обед:</b>						
Салат из белокочанной капусты	35	55	2 <sup>13</sup>	2 <sup>12</sup>	34	53
Свекольник на мясном бульоне со сметаной	150	200	12 <sup>05</sup>	13 <sup>48</sup>	121	147
Котлеты, биточки, шницели	50	60	26 <sup>65</sup>	30 <sup>48</sup>	143	186
Пюре картофельное	120	120	9 <sup>18</sup>	7 <sup>94</sup>	123	128
Компот из сушеных фруктов	150	200	2 <sup>58</sup>	2 <sup>95</sup>	39	44
Хлеб пшеничный	21	25	1 <sup>38</sup>	1 <sup>66</sup>	48	60
Хлеб ржаной	23	28	1 <sup>28</sup>	1 <sup>61</sup>	47	59
<b>Стоимость обеда:</b>			53 <sup>25</sup>	61 <sup>13</sup>	555	674
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина:</b>						
Салат из горошка зеленого консервированного	20	20	1 <sup>46</sup>	5 <sup>45</sup>	25	33
Рыба, запеченная в омлете	80	80	15 <sup>20</sup>	16 <sup>21</sup>	741	708
Батон	21	25	1 <sup>99</sup>	2 <sup>41</sup>	55	67
Чай с сахаром	150/10	200/10	1 <sup>40</sup>	1 <sup>35</sup>	41	41
<b>Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:</b>			23 <sup>25</sup>	26 <sup>22</sup>	201	309
<b>Стоимость дня:</b>			94 <sup>22</sup>	111 <sup>21</sup>	1157	1403

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

2023 год

МЕНЮ на «16» сентября 2023 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
<b>Завтрак:</b>						
Макаронные изделия отварные маслом и сахаром	120	140	445	500	173	219
Чай с сахаром	180/9	200/10	733	134	41	41
Бутерброд с маслом	20/8	24/10	576	692	121	146
<b>Стоимость завтрака:</b>			1154	1326	335	406
<b>Второй завтрак:</b>						
Кисломолочный напиток	100	130	691	800	61	81
Вафли / Печенье	17	18	500	500	65	65
<b>Стоимость второго завтрака:</b>			1191	1300	126	146
<b>Обед:</b>						
Икра кабачковая консервированная	20	20	100	100	24	23
Щи из свежей капусты с картофелем и рыбными консервами	150	200	1100	1500	44	97
Тефтели с морковью	50	50	1000	1000	69	69
Отварная гречка	110	120	440	450	142	153
Соус томатный с овощами	20	30	200	310	44	69
Компот из свежих плодов	150	200	540	600	119	144
Хлеб пшеничный	20	26	118	146	53	63
Хлеб ржаной	—	—	—	—	—	—
<b>Стоимость обеда:</b>			538	560	504	610
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина:</b>						
Салат из моркови и яблок	30	40	200	200	35	53
Ватрушка из дрожжевого теста с творогом	120	120	1500	1600	364	459
Соки овощные, фруктовые или ягодные	200	200	1000	1000	83	83
<b>Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:</b>			368	380	485	594
<b>Стоимость дня:</b>			1438	1215	1153	1459

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

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

«16» 01 2023 год

МЕНЮ на «17» января 2023 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
<b>Завтрак:</b>						
Каша рисовая вязкая молочная	150	200	8 <sup>55</sup>	10 <sup>00</sup>	162	191
Кофейный напиток с молоком	180	200	5 <sup>44</sup>	6 <sup>22</sup>	96	103
Бутерброд с повидлом	21/11	28/15	3 <sup>62</sup>	4 <sup>43</sup>	88	106
<b>Стоимость завтрака:</b>			17 <sup>24</sup>	20 <sup>23</sup>	346	400
<b>Второй завтрак:</b>						
Кисломолочный напиток	100	135	6 <sup>20</sup>	8 <sup>04</sup>	61	79
<b>Стоимость второго завтрака:</b>			6 <sup>20</sup>	8 <sup>04</sup>	61	79
<b>Обед:</b>						
Салат из горошка зеленого консервированного	15	20	4 <sup>52</sup>	5 <sup>46</sup>	25	31
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150	200	10 <sup>29</sup>	11 <sup>05</sup>	119	153
Капуста тушенная с курицей	120	150	21 <sup>28</sup>	22 <sup>86</sup>	180	221
Компот из сушеных фруктов	150	200	2 <sup>44</sup>	2 <sup>86</sup>	39	46
Хлеб пшеничный	19	26	1 <sup>36</sup>	1 <sup>05</sup>	48	59
Хлеб ржаной	21	30	1 <sup>28</sup>	1 <sup>59</sup>	44	58
<b>Стоимость обеда:</b>			44 <sup>14</sup>	45 <sup>42</sup>	458	568
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина:</b>						
Свекла порционно	30	50	1 <sup>32</sup>	1 <sup>30</sup>	14	19
Оладьи из печени	40	50	19 <sup>44</sup>	21 <sup>38</sup>	129	156
Пюре картофельное	120	120	8 <sup>14</sup>	8 <sup>44</sup>	130	135
Батон	21	28	2 <sup>10</sup>	2 <sup>53</sup>	58	70
Чай с сахаром	150/10	200/10	1 <sup>16</sup>	1 <sup>51</sup>	40	41
<b>Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:</b>			31 <sup>29</sup>	36 <sup>18</sup>	371	421
<b>Стоимость дня:</b>			94 <sup>20</sup>	110 <sup>34</sup>	1236	1468

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

2023 год

МЕНЮ на «18» Сентября 2023 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
<b>Завтрак:</b>						
Каша ячневая жидкая молочная	150	200	8 <sup>04</sup>	9 <sup>52</sup>	164	202
Кофейный напиток с молоком	180	200	5 <sup>87</sup>	6 <sup>33</sup>	98	104
Бутерброд с сыром	21/4	25/10	5 <sup>47</sup>	7 <sup>36</sup>	80	101
<b>Стоимость завтрака:</b>			19 <sup>38</sup>	23 <sup>21</sup>	342	407
<b>Второй завтрак:</b>						
Кисломолочный напиток	100	135	6 <sup>80</sup>	8 <sup>86</sup>	61	80
<b>Стоимость второго завтрака:</b>			6 <sup>80</sup>	8 <sup>86</sup>	61	80
<b>Обед:</b>						
Салат из белокачанной капусты	40	60	1 <sup>83</sup>	2 <sup>44</sup>	35	54
Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	150	200	10 <sup>86</sup>	12 <sup>44</sup>	121	152
Запеканка из макарон с мясом	130	140	24 <sup>18</sup>	29 <sup>87</sup>	213	270
Компот из сушеных фруктов	150	200	2 <sup>53</sup>	2 <sup>74</sup>	39	41
Хлеб пшеничный	21	25	7 <sup>36</sup>	7 <sup>60</sup>	49	58
Хлеб ржаной	23	30	7 <sup>26</sup>	7 <sup>59</sup>	46	58
<b>Стоимость обеда:</b>			44 <sup>92</sup>	50 <sup>21</sup>	503	633
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина:</b>						
Салат из кукурузы консервированной	20	20	5 <sup>36</sup>	5 <sup>92</sup>	26	34
Рыба, запеченная в омлете	80	80	18 <sup>80</sup>	20 <sup>03</sup>	121	159
Рагу овощное	90	90	8 <sup>57</sup>	9 <sup>54</sup>	89	104
Хлеб пшеничный	21	25	7 <sup>36</sup>	7 <sup>60</sup>	49	58
Чай с сахаром	150/10	200/10	7 <sup>15</sup>	7 <sup>37</sup>	40	42
Фрукт свежий	142	142	14 <sup>15</sup>	14 <sup>15</sup>	68	68
<b>Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:</b>			49 <sup>84</sup>	53 <sup>01</sup>	393	465
<b>Стоимость дня:</b>			120 <sup>36</sup>	135 <sup>79</sup>	1299	1525

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



Утверждаю

Директор ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани

И.В. Рушак

«18» 01

2023 год

МЕНЮ на «10» января 2023 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
<b>Завтрак:</b>						
Каша геркулесовая вязкая молочная	150	200	8 64	10 46	183	208
Кофейный напиток с молоком	180	200	6 06	6 22	101	107
Бутерброд с маслом	20/8	28/10	5 57	6 62	117	141
<b>Стоимость завтрака:</b>			20 27	23 30	401	456
<b>Второй завтрак:</b>						
Кисломолочный напиток	100	135	6 80	8 96	61	80
<b>Стоимость второго завтрака:</b>			6 80	8 96	61	80
<b>Обед:</b>						
Салат из соленых огурцов с луком	30	30	3 39	3 48	21	31
Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	150	200	10 50	11 21	106	135
Бефстроганов из отварного мяса	40/20	50/30	23 68	24 85	126	187
Пюре картофельное	120	130	8 19	9 42	130	134
Компот из свежих плодов	150	200	5 98	6 61	42	54
Хлеб пшеничный	22	27	1 45	1 90	52	61
Хлеб ржаной	24	31	1 34	1 64	49	60
<b>Стоимость обеда:</b>			54 48	62 06	532	682
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина:</b>						
Яйца вареные	40	40	4 50	4 50	61	61
Салат из моркови и яблок	30	30	2 58	3 06	32	44
Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/20	100/20	23 85	25 34	369	405
Чай с сахаром и лимоном	12/10/4	200/10/4	1 28	1 96	41	43
<b>Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:</b>			35 20	34 84	503	556
<b>Стоимость дня:</b>			114 25	132 14	1497	1744

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  
 « 10 » 01 2023 год

МЕНЮ на « 10 » 21 февраля 2023 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
<b>Завтрак:</b>						
Суп гречневый молочный	150	200	9 <sup>33</sup>	10 <sup>80</sup>	165	185
Какао с молоком	180	200	6 <sup>40</sup>	6 <sup>75</sup>	106	112
Бутерброд с сыром	22/8	25/10	6 <sup>04</sup>	8 <sup>32</sup>	89	114
<b>Стоимость завтрака:</b>			22 <sup>37</sup>	25 <sup>92</sup>	360	411
<b>Второй завтрак:</b>						
Кисломолочный напиток	100	120	6 <sup>00</sup>	9 <sup>52</sup>	61	85
Печенье/вафли	21	21	5 <sup>00</sup>	5 <sup>00</sup>	64	65
<b>Стоимость второго завтрака:</b>			11 <sup>00</sup>	14 <sup>52</sup>	125	150
<b>Обед:</b>						
Салат из горошка зеленого консервированного	20	20	5 <sup>30</sup>	5 <sup>47</sup>	25	33
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	200	13 <sup>82</sup>	15 <sup>40</sup>	164	164
Тефтели рыбные	50	60	18 <sup>40</sup>	20 <sup>24</sup>	72	93
Рис отварной	110	120	5 <sup>63</sup>	5 <sup>88</sup>	149	177
Соус томатный с овощами	20	30	2 <sup>56</sup>	3 <sup>03</sup>	44	65
Компот из сушеных фруктов	150	200	2 <sup>63</sup>	2 <sup>49</sup>	39	39
Хлеб пшеничный	22	25	1 <sup>54</sup>	1 <sup>74</sup>	55	66
Хлеб ржаной	24	29	1 <sup>45</sup>	1 <sup>73</sup>	53	65
<b>Стоимость обеда:</b>			51 <sup>63</sup>	56 <sup>24</sup>	604	702
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина:</b>						
Винегрет овощной	50	60	6 <sup>08</sup>	6 <sup>74</sup>	42	42
Булочка домашняя	100	100	11 <sup>34</sup>	12 <sup>48</sup>	410	495
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	200	19 <sup>00</sup>	19 <sup>00</sup>	83	83
Фрукт свежий	175	175	15 <sup>25</sup>	15 <sup>25</sup>	72	72
<b>Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:</b>			51 <sup>70</sup>	53 <sup>45</sup>	637	728
<b>Стоимость дня:</b>			134 <sup>50</sup>	150 <sup>76</sup>	1426	1975

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  
 2023 год

МЕНЮ на « 23 » 2023 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
<b>Завтрак:</b>						
Каша гречневая вязкая с сахаром и маслом	120	140	8 18	8 64	168	144
Чай с сахаром	180/4	200/4	7 31	7 31	41	41
Бутерброд с маслом	22/8	35/10	4 98	6 72	105	129
<b>Стоимость завтрака:</b>			14 47	16 07	314	344
<b>Второй завтрак:</b>						
Кисломолочный напиток	100	130	6 20	8 41	59	83
Печенье/вафля	18	18	4 00	11 00	87	83
<b>Стоимость второго завтрака:</b>			10 20	12 41	140	166
<b>Обед:</b>						
Икра кабачковая консервированная	20	20	1 82	2 88	21	35
Щи из свежей капусты с картофелем с рыбными консервами	750	200	14 25	7 54	80	95
Котлеты рубленые из птицы	60	60	20 40	21 43	193	194
Макаронные изделия отварные с маслом	770	720	3 93	4 43	163	213
Компот из свежих плодов	150	200	6 74	6 62	50	40
Хлеб пшеничный	24	24	1 39	1 62	50	59
Хлеб ржаной	26	37	1 21	1 60	44	58
<b>Стоимость обеда:</b>			49 20	54 34	604	424
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина:</b>						
Яйцо отварное	40	40	4 50	4 50	61	61
Салат из моркови и яблок	40	50	1 94	2 38	44	56
«Гребешок» из дрожжевого теста с творогом	120	720	15 46	16 36	426	505
Соки овощные, фруктовые или ягодные	200	200	19 00	19 00	83	86
<b>Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:</b>			43 90	45 24	614	708
<b>Стоимость дня:</b>			114 80	128 04	1672	1945

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  
 2023 год

МЕНЮ на «24» 2023 год

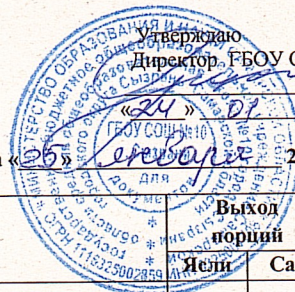
Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
<b>Завтрак:</b>						
Каша «дружба» молочная	150	200	8 63	10 13	141	224
Кофейный напиток с молоком	180	200	6 32	5 82	105	111
Бутерброд с повидлом	22/12	26/15	3 64	4 46	89	110
<b>Стоимость завтрака:</b>			18 59	21 48	365	445
<b>Второй завтрак:</b>						
Кисломолочный напиток	100	137	6 20	8 42	61	83
<b>Стоимость второго завтрака:</b>			6 20	8 42	61	83
<b>Обед:</b>						
Салат из соленых огурцов с луком	30	40	2 24	3 42	18	32
Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	150	200	9 39	10 49	94	144
Картофель тушеный с курицей	120	140	25 21	26 33	184	259
Компот из сушеных фруктов	150	200	2 53	2 94	39	46
Хлеб пшеничный	21/24	25	1 40	1 66	50	60
Хлеб ржаной	24/27	30/29	1 33	1 62	48	60
<b>Стоимость обеда:</b>			42 13	46 49	436	601
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина:</b>						
Салат из кукурузы консервированной	20	20	5 61	6 56	19	31
Печень по-строгановски	50/20	60/30	21 25	23 08	94	151
Рис отварной	160	110	4 30	5 66	128	153
Хлеб пшеничный	21/24	25	1 40	1 66	50	60
Чай с сахаром и лимоном	150/10/4	200/10/4	1 73	1 95	41	42
<b>Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:</b>			35 59	38 92	332	434
<b>Стоимость дня:</b>			102 31	115 34	1194	1566

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  
 2023 год

МЕНЮ на «26» сентября 2023 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
<b>Завтрак:</b>						
Каша овсяная вязкая молочная	150	200	8.16	9.29	145	204
Какао с молоком	180	200	5.81	6.28	101	78
Бутерброд с сыром	22/6	26/10	5.05	4.74	44	100
<b>Стоимость завтрака:</b>			18.82	23.42	353	412
<b>Второй завтрак:</b>						
Кисломолочный напиток	100	130	6.20	8.2	61	81
<b>Стоимость второго завтрака:</b>			6.20	8.2	61	81
<b>Обед:</b>						
Салат из белокочанной капусты	40	60	1.85	2.66	38	51
Суп картофельный с бобовыми (горох) на мясном бульоне	150	200	7.64	13.68	114	153
Гуляш из отварного мяса	40/20	50/30	26.32	30.44	743	169
Отварная гречка	100	120	6.92	4.37	134	144
Компот из сушеных фруктов	150	200	2.44	2.85	39	44
Хлеб пшеничный	24	26	7.71	1.62	51	60
Хлеб ржаной	23	30	7.28	7.62	44	59
<b>Стоимость обеда:</b>			52.94	59.69	566	680
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина:</b>						
Винегрет овощной	40	60	6.92	4.24	40	44
Омлет натуральный	30	30	7.30	4.92	123	144
Батон	22	25	2.03	2.41	56	62
Чай с сахаром	150/10	200/10	1.28	1.32	41	41
Фрукт свежий	180	180	14.00	14.00	66	66
<b>Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:</b>			31.53	32.91	356	392
<b>Стоимость дня:</b>			109.49	124.26	1336	1565

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  
 2023 год

МЕНЮ на « 26 » Июль 2023 год

Наименование	Выход порции		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
<b>Завтрак:</b>						
Каша пшенная жидкая молочная	150	200	8 <sup>41</sup>	9 <sup>12</sup>	185	206
Кофейный напиток с молоком	180	200	5 <sup>95</sup>	6 <sup>98</sup>	99	109
Бутерброд с маслом	2579	2579	5 <sup>30</sup>	6 <sup>41</sup>	113	132
<b>Стоимость завтрака:</b>			19 <sup>42</sup>	22 <sup>36</sup>	394	444
<b>Второй завтрак:</b>						
Кисломолочный напиток	100	129	6 <sup>00</sup>	7 <sup>20</sup>	61	48
Вафли/печенье	21	21	5 <sup>00</sup>	5 <sup>00</sup>	64	64
<b>Стоимость второго завтрака:</b>			11 <sup>00</sup>	12 <sup>20</sup>	125	112
<b>Обед:</b>						
Салат из кукурузы консервированной	20	20	5 <sup>36</sup>	6 <sup>40</sup>	26	35
Рассольник Ленинградский на курином бульоне со сметаной	150	200	9 <sup>39</sup>	10 <sup>84</sup>	133	144
Птица, тушенная в соусе с овощами	30/20	50/30	20 <sup>02</sup>	23 <sup>32</sup>	139	182
Рис отварной	100	120	5 <sup>40</sup>	5 <sup>22</sup>	146	161
Компот из сушеных фруктов	150	200	2 <sup>53</sup>	2 <sup>89</sup>	39	44
Хлеб пшеничный	25	25	1 <sup>40</sup>	1 <sup>09</sup>	57	61
Хлеб ржаной	21	29	1 <sup>30</sup>	1 <sup>09</sup>	48	59
<b>Стоимость обеда:</b>			46 <sup>00</sup>	52 <sup>09</sup>	582	686
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина:</b>						
Салат из соленных огурцов с луком	30	50	2 <sup>43</sup>	2 <sup>94</sup>	25	36
Пирожки печеные из дрожжевого теста с мясом	120	120	23 <sup>53</sup>	26 <sup>04</sup>	434	460
Чай с сахаром и лимоном	150/12/15	200/10/1	7 <sup>92</sup>	7 <sup>92</sup>	72	42
Фрукт свежий	181	181	15 <sup>80</sup>	15 <sup>80</sup>	74	74
<b>Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:</b>			43 <sup>98</sup>	46 <sup>70</sup>	575	612
<b>Стоимость дня:</b>			120 <sup>40</sup>	134 <sup>02</sup>	1679	1887

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  
 2023 год

МЕНЮ на « 27 июля » 2023 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
<b>Завтрак:</b>						
Каша манная жидкая молочная	150	200	455	884	155	191
Какао с молоком	180	200	549	625	94	105
Бутерброд с сыром	20/10	23/10	660	704	86	94
<b>Стоимость завтрака:</b>			1994	2216	338	390
<b>Второй завтрак:</b>						
Кисломолочный напиток	100	130	600	794	61	81
<b>Стоимость второго завтрака:</b>			600	794	61	81
<b>Обед:</b>						
Салат из белокочанной капусты	30	50/55	149	200	39	53
Свекольник на мясном бульоне со сметаной	150	200/200	1120	1288	122	176
Котлеты, биточки, шницели	50	60/140	2343	2445	128	166
Пюре картофельное	120	130	804	911	128	145
Компот из сушеных фруктов	150	200/200	10205	284	39	43
Хлеб пшеничный	22	26/30	744	784	51	62
Хлеб ржаной	24	30/34	733	106	49	61
<b>Стоимость обеда:</b>			5041	5404	556	676
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина:</b>						
Салат из горошка зеленого консервированного	20	20	584	505	28	34
Рыба, запеченная в омлете	30	30/90	1801	2003	115	137
Батон	20	23/26	130	214	52	60
Чай с сахаром	150/10	200/10	734	724	41	41
<b>Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:</b>			2432	2949	236	272
<b>Стоимость дня:</b>			10404	11724	1191	1419

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

«27» 01 2023 год

МЕНЮ на «30» января 2023 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад
<b>Завтрак:</b>						
Макаронные изделия отварные маслом и сахаром	220	130	4 21	5 34	154	193
Чай с сахаром	180/10	200/10	7 32	1 33	41	41
Бутерброд с маслом	23/8	28/10	5 34	6 00	114	140
<b>Стоимость завтрака:</b>			10 27	13 30	312	374
<b>Второй завтрак:</b>						
Кисломолочный напиток	100	130	6 80	8 92	61	48
Вафли / Печенье	18	18	4 00	4 00	75	45
<b>Стоимость второго завтрака:</b>			10 80	12 92	136	153
<b>Обед:</b>						
Икра кабачковая консервированная	20	20	1 48	1 81	23	23
Щи из свежей капусты с картофелем и рыбными консервами	150	200	14 00	15 64	74	95
Котлеты рубленые из птицы	70	70	18 32	20 35	186	180
Отварная гречка	110	120	4 22	4 91	140	154
Соус томатный с овощами	25	30	2 46	3 10	49	64
Компот из свежих плодов	150	200	5 20	6 00	48	60
Хлеб пшеничный	21	26	7 40	7 64	51	60
Хлеб ржаной	23	30	7 20	7 00	48	54
<b>Стоимость обеда:</b>			52 54	58 92	622	699
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина:</b>						
Салат из моркови и яблок	30	40	2 45	2 89	38	53
Ватрушка из дрожжевого теста с творогом	110	110	16 16	14 19	411	510
Соки овощные, фруктовые или ягодные	200	200	19 00	19 00	83	85
<b>Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:</b>			37 61	39 04	532	648
<b>Стоимость дня:</b>			111 82	123 92	1602	1844

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 » 01 2023 год

МЕНЮ на « 31 » января 2023 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
<b>Завтрак:</b>						
Каша рисовая вязкая молочная	150	200	8 <sup>63</sup>	9 <sup>94</sup>	167	192
Кофейный напиток с молоком	180	200	5 <sup>74</sup>	6 <sup>12</sup>	98	105
Бутерброд с повидлом	25/12	25/15	3 <sup>24</sup>	4 <sup>72</sup>	93	102
<b>Стоимость завтрака:</b>			18 <sup>21</sup>	20 <sup>54</sup>	358	399
<b>Второй завтрак:</b>						
Кисломолочный напиток	100	129	6 <sup>80</sup>	8 <sup>20</sup>	61	80
<b>Стоимость второго завтрака:</b>			6 <sup>80</sup>	8 <sup>20</sup>	61	80
<b>Обед:</b>						
Салат из горошка зеленого консервированного	20	20	4 <sup>96</sup>	4 <sup>96</sup>	23	32
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150	200	10 <sup>52</sup>	11 <sup>03</sup>	110	144
Капуста тушенная с курицей	120	130	22 <sup>94</sup>	23 <sup>55</sup>	143	186
Компот из сушеных фруктов	150	200	2 <sup>44</sup>	2 <sup>88</sup>	39	46
Хлеб пшеничный	21	25	1 <sup>39</sup>	1 <sup>65</sup>	49	60
Хлеб ржаной	23	28	1 <sup>28</sup>	1 <sup>60</sup>	47	58
<b>Стоимость обеда:</b>			43 <sup>53</sup>	45 <sup>24</sup>	411	526
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина:</b>						
Свекла порционно	40	50	1 <sup>18</sup>	1 <sup>68</sup>	12	17
Оладьи из печени	40	50	20 <sup>28</sup>	22 <sup>08</sup>	115	149
Пюре картофельное	120	120	4 <sup>85</sup>	8 <sup>91</sup>	125	132
Батон	22	22	2 <sup>06</sup>	2 <sup>16</sup>	57	60
Чай с сахаром	150/10	200/10	1 <sup>15</sup>	1 <sup>34</sup>	40	41
<b>Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:</b>			32 <sup>53</sup>	36 <sup>14</sup>	349	399
<b>Стоимость дня:</b>			101 <sup>04</sup>	110 <sup>24</sup>	1179	1404

Руководитель структурного подразделения «Детский сад №35»

ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани

Медсестра структурного подразделения «Детский сад №35»

ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани