

МЕНЮ на «09» *января* 2023 год

Наименование	Выход порций				Стоимость	
	Ясли	калори ность , ккал	Сад	калори ность , ккал	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша манная на сгущенном молоке	150	154	180	195	7 14	8 63
Чай с сахаром	150	31	200	37	1 20	1 20
Бутерброд с маслом	30	104	40	134	4 36	5 56
Стоимость завтрака:		289 кк		366 кк	12 80	15 39
Второй завтрак:						
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	87 кк	200	87 кк	19 00	19 00
Стоимость второго завтрака:						
Обед:						
Огурец соленый порционно	35	5	47	7	2 34	3 13
Щи с рыбными консервами	160	93	200	119	14 44	16 30
Голубцы ленивые	50	91	50	91	32 10	34 44
Макаронные изделия отварные с маслом	90	124	110	141	4 34	5 15
Соус томатный с овощами	30	69	40	78	2 48	3 21
Компот из сушеных фруктов	150	29	200	38	3 06	3 69
Хлеб пшеничный	25	61	35	84	1 50	2 11
Хлеб ржаной	26	56	32	70	1 27	1 61
Стоимость обеда:		528 кк		628 кк	61 86	69 73
Уплотненный полдник с включением блюد ужина:						
Салат из моркови с яблоком	40	26	60	32	3 59	4 24
Ватрушка с творогом	120	380	140	422	20 44	22 55
Какао с молоком	145	98	195	129	5 53	4 45
Стоимость уплотненного полдника		504 кк		583 кк	29 56	34 24
Стоимость дня:					123 22	138 26
Калорийность дня:		1408 ккал		1664 ккал		

Руководитель СП «Детский сад №17»
 ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани

Н.С. Мингачева
 Н.С. Мингачева

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

О.А. Гончарук
 О.А. Гончарук

МЕНЮ на «10» января 2023 год

Наименование	Выход порций			Стоимость		
	Ясли	калорийность, ккал	Сад	калорийность, ккал	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша геркулесовая на молоке	150	189	180	223	9 ⁶¹	10 ³⁵
Кофейный напиток с молоком	150	104	200	130	6 ³²	4 ⁸⁸
Бутерброд с сыром	40	118	45	131	8 ⁹³	10 ⁰⁸
Стоимость завтрака:		411 ккал		484 ккал	24 ⁸⁶	28 ³¹
Второй завтрак:						
Фрукт свежий / Фруктовый салат	95	49 ккал	100	52 ккал	10 ⁸⁰	10 ⁹⁴
Стоимость второго завтрака:						
Обед:						
Зеленый горошек порционно	30	15	40	20	6 ¹¹	8 ¹⁵
Борщ на курином бульоне со сметаной	160	136	200	140	17 ⁰²	12 ⁵⁶
Суфле куриное	60	181	40	234	21 ⁹⁴	22 ⁹⁶
Рис отварной с овощами	100	144	120	146	6 ³⁵	4 ²⁵
Компот из сушеных фруктов	150	30	200	38	2 ⁶⁶	3 ²⁶
Хлеб пшеничный	23	55	32	79	1 ³⁶	1 ⁸⁹
Хлеб ржаной	27	60	35	46	1 ³⁶	1 ⁶⁸
Стоимость обеда:		621 ккал		793 ккал	50 ⁸⁰	57 ⁴⁵
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Биточки рыбные запеченные	60	133	40	149	25 ⁶⁰	27 ⁵⁷
Пюре картофельное	120	169	140	192	9 ⁸⁹	10 ⁴⁸
Хлеб пшеничный	27	66	32	78	1 ³⁶	1 ⁹⁴
Чай с сахаром	150	31	200	36	1 ¹¹	1 ¹¹
Стоимость уплотненного полдника		399 ккал		455 ккал	37 ⁹⁶	41 ¹⁰
Стоимость дня:					124 ⁴²	138 ¹³
Калорийность дня:		1480 ккал		1784 ккал		

Руководитель СП «Детский сад №17»
 ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани

Н.С. Мингачева

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

О.А. Гончарук

МЕНЮ на «11» октября 2023 год

Наименование	Выход порций			Стоимость		
	Ясли	калори йность, ккал	Сад	калори йность, ккал	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша пшеничная молочная	150	177	180	220	8 ⁴⁵	10 ⁵¹
Какао с молоком	155	103	205	138	5 ⁸³	4 ⁸⁴
Бутерброд с повидлом	45	115	50	130	4 ⁵⁶	5 ²⁰
Стоимость завтрака:		395 ^{кк}		488 ^{кк}	18 ⁸⁴	23 ⁵⁵
Второй завтрак:						
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	87 ^{кк}	200	87 ^{кк}	19 ⁰⁰	19 ⁰⁰
Стоимость второго завтрака:						
Обед:						
Икра свекольная	55	67	65	81	4 ⁰⁰	4 ⁷²
Щи на мясном бульоне со сметаной	160	151	200	179	15 ⁴⁵	16 ³⁰
Пирожки печеные с мясом	120	421	140	518	43 ⁴⁵	45 ⁹⁰
Компот из сушеных фруктов	150	29	200	39	2 ⁵⁸	3 ²³
Хлеб ржаной	23	50	28	61	1 ¹⁵	1 ⁴³
Стоимость обеда:		718 ^{кк}		878 ^{кк}	66 ⁶³	71 ⁵⁸
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Рагу овощное	160	151	200	210	10 ¹²	12 ³⁷
Хлеб пшеничный	28	68	39	93	7 ⁶⁸	2 ³¹
Чай с сахаром	150	31	200	39	1 ²⁴	1 ²⁴
Печенье / Вафли	20	81	20	81	5 ⁰⁰	5 ⁰⁰
Стоимость уплотненного полдника:		331 ^{кк}		423 ^{кк}	18 ⁰⁴	20 ⁰²
Стоимость дня:					122 ⁵¹	135 ⁰⁵
Калорийность дня:		1531 ^{ккал}	1876 ^{ккал}			

Руководитель СП «Детский сад №17»
 ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани

Н.С. Мингачева


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


О.А. Гончарук

Утверждаю
 Директор ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани
 И.В. Руцак
 2023 год

МЕНЮ на «12» января 2023 год


Наименование	Выход порций			Стоимость		
	Ясли	калори йность, ккал	Сад	калори йность, ккал	Ясли	Сад
Завтрак:						
Суп рисовый молочный	150	139	170	175	8 30	9 21
Кофейный напиток с молоком	150	89	200	112	5 28	6 76
Бутерброд с маслом	30	107	35	125	4 70	5 50
Стоимость завтрака:		335 ккал		412 ккал	17 28	21 47
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток (Ряженка)	130	43 ккал	155	84 ккал	8 31	9 60
Стоимость второго завтрака:						
Обед:						
Салат из белокочанной капусты	40	32	50	50	2 15	2 61
Рассольник на курином бульоне со сметаной	160	128	200	160	10 99	12 35
Картофель тушеный с курицей	150	215	175	274	26 11	28 57
Напиток из плодов шиповника	150	72	200	97	5 05	6 14
Хлеб пшеничный	28	67	40	97	1 81	2 56
Хлеб ржаной	28	60	35	76	1 54	1 94
Стоимость обеда:		574 ккал		454 ккал	48 25	54 17
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Омлет натуральный	110	227	130	288	8 02	9 87
Винегрет овощной	45	62	85	66	4 99	8 51
Батон	22	56	32	82	2 05	3 01
Чай с лимоном	150	30	200	40	2 29	2 80
Стоимость уплотненного полдника:		375 ккал		476 ккал	10 35	24 19
Стоимость дня:					94 19	109 43
Калорийность дня:		1357 ккал		1726 ккал		

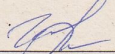
Руководитель СП «Детский сад №17»
 ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани  Н.С. Мингачева

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

МЕНЮ на «13» января 2023 год

Наименование	Выход порций				Стоимость	
	Ясли	калори йность, ккал	Сад	калори йность, ккал	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша ассорти молочная	150	161	180	196	4 ²⁷	9 ³⁶
Какао с молоком	130	84	170	113	4 ⁵⁹	6 ²¹
Бутерброд с сыром	30	90	35	103	6 ⁰⁸	4 ²²
Стоимость завтрака:		335 ^{кк}		412 ^{кк}	14 ⁹⁴	20 ⁷⁹
Второй завтрак:						
Фрукт свежий / Фруктовый салат	100	54 ^{кк}	135	71 ^{кк}	11 ³⁷	15 ¹⁰
Стоимость второго завтрака:						
Обед:						
Кукуруза консервированная порционно	30	12	40	16	4 ⁹³	10 ⁵⁰
Суп гороховый на мясном бульоне	160	127	200	151	12 ³²	14 ⁸¹
Макаронник с мясом	140	282	160	330	28 ¹²	30 ⁵⁴
Компот из яблок	150	43	200	57	4 ⁴²	6 ¹⁰
Хлеб пшеничный	26	62	36	87	1 ⁶⁸	2 ³⁶
Хлеб ржаной	26	57	33	73	1 ⁴⁵	1 ⁸³
Стоимость обеда:		583 ^{кк}		714 ^{кк}	55 ⁹²	66 ¹⁴
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Каша гречневая с овощами	150	166	180	208	10 ¹¹	12 ⁵⁴
Батон	20	54	30	82	1 ⁹⁹	3 ⁰²
Кисломолочный напиток	105	56	120	64	6 ⁴¹	4 ³⁹
Печенье / Вафли	20	95	20	95	1 ⁰⁰	4 ⁰⁰
Стоимость уплотненного полдника		371 ^{кк}		449 ^{кк}		
Стоимость дня:					107 ⁷⁴	130 ⁹⁸
Калорийность дня:		1343 ^{ккал}		1646 ^{ккал}		

Руководитель СП «Детский сад №17»
 ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани  Н.С. Мингачева

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

МЕНЮ на « 16 » января 2023 год

Наименование	Выход порций				Стоимость	
	Ясли	калори йность, ккал	Сад	калори йность, ккал	Ясли	Сад
Завтрак:						
Суп вермишелевый с овощами	150	76	180	116	4 79	5 06
Чай с сахаром	150	30	200	36	0 98	1 01
Бутерброд с маслом	30	108	35	124	4 77	5 49
Стоимость завтрака:		214 кк		276 кк	10 54	11 56
Второй завтрак:						
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	87 кк	200	87 кк	19 00	19 00
Стоимость второго завтрака:						
Обед:						
Салат из соленых огурцов с луком	40	28	50	39	3 05	3 67
Борщ на мясном бульоне со сметаной	160	146	200	145	12 76	13 40
Запеканка рисовая с мясом	150	269	180	298	33 80	35 45
Компот из сушеных фруктов	150	30	200	38	2 51	3 15
Хлеб пшеничный	26	64	38	91	7 74	2 39
Хлеб ржаной	23	51	30	65	1 23	1 62
Стоимость обеда:		588 кк		706 кк	54 55	59 78
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Салат из моркови	35	20	45	25	1 56	2 13
Запеканка из творога	135	339	155	367	25 09	27 02
Какао с молоком	155	105	205	137	5 96	7 82
Печенье / Вафли	20	48	20	48	5 00	5 00
Стоимость уплотненного полдника:		572 кк		607 кк	37 61	41 96
Стоимость дня:					121 70	132 50
Калорийность дня:		1431 ккал		1676 ккал		

Руководитель СП «Детский сад №17»
 ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани _____ Н.С. Мингачева

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

МЕНЮ на «17» января 2023 год

Наименование	Выход порций			Стоимость		
	Ясли	калори йность, ккал	Сад	калори йность, ккал	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша манная молочная	150	182	180	218	868	1054
Кофейный напиток с молоком	150	103	200	127	608	748
Бутерброд с повидлом	35	92	40	105	381	434
Стоимость завтрака:		377 кк		450 кк	1857	2230
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	130	83 кк	150	95 кк	484	94
Стоимость второго завтрака:						
Обед:						
Салат из свеклы	35	34	45	42	185	210
Щи из капусты на овощном бульоне со сметаной	160	111	200	128	943	1106
Котлеты "Сочные" в томатном соусе	50/30	140	50/30	140	2026	2244
Макаронные изделия отварные с маслом	100	129	120	153	359	441
Напиток из плодов шиповника	150	66	200	85	478	629
Хлеб пшеничный	24	66	38	92	179	253
Хлеб ржаной	25	55	33	73	141	178
Стоимость обеда:		631 кк		743 кк	1371	5088
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Суп гречневый молочный	150	155	180	193	1404	1666
Булочка осенняя	65	241	75	268	1345	1503
Чай с сахаром	150	25	200	37	079	121
Стоимость уплотненного полдника:		421 кк		498 кк	2828	3290
Стоимость дня:					9783	11528
Калорийность дня:		1512 ккал		1786 ккал		

Руководитель СП «Детский сад №17»
 ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани

Н.С. Мингачева

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

О.А. Гончарук

МЕНЮ на «18» февраля 2023 год

Наименование	Выход порций				Стоимость	
	Ясли	калори йность, ккал	Сад	калори йность, ккал	Ясли	Сад
Завтрак:						
Суп пшеничный молочный	145	158	145	194	481	963
Какао с молоком	145	98	195	130	549	724
Бутерброд с сыром	35	94	40	109	693	819
Стоимость завтрака:		350 кк		433 кк	2023	2509
Второй завтрак:						
Фрукт свежий / Фруктовый салат	150	45 кк	240	100 кк	1640	2100
Стоимость второго завтрака:						
Обед:						
Огурец соленый порционно	30	4	40	5	192	256
Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне	160	103	200	151	413	985
Суфле из отварного мяса	55	220	65	251	3410	3761
Картофельное пюре	95	159	115	181	933	1064
Компот из сушеных фруктов	150	29	200	39	265	343
Хлеб пшеничный	26	63	37	89	141	241
Хлеб ржаной	24	53	30	65	137	171
Стоимость обеда:		631 кк		481 кк	5821	6821
Уплотненный полдник с включением блюда ужина:						
Запеканка рисовая со сгущенным молоком	150	274	165	314	1494	1605
Кисломолочный напиток	130	40	150	81	884	1020
Батон	19	49	28	74	180	240
Стоимость уплотненного полдника:		393 кк		469 кк	2558	2845
Стоимость дня:					12042	14325
Калорийность дня:		1449 ккал		1783 ккал		

Руководитель СП «Детский сад №17»
 ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани

Н.С. Мингачева

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

О.А. Гончарук

МЕНЮ на « 19 » января 2023 год

Наименование	Выход порций			Стоимость		
	Если	калори йность, ккал	Сад	калори йность, ккал	Если	Сад
Завтрак:						
Каша ассорти молочная	150	183	180	221	911	11 10
Кофейный напиток с молоком	150	102	200	127	6 00	4 39
Бутерброд с маслом	30	94	35	116	4 06	5 20
Стоимость завтрака:		379 кк		464 кк	19 17	23 69
Второй завтрак:						
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	87 кк	200	87 кк	19 00	19 00
Стоимость второго завтрака:						
Обед:						
Горошек зеленый порционно	30	14	40	18	5 64	4 54
Свекольник на мясном бульоне со сметаной	160	131	200	157	10 95	12 76
Жаркое по-домашнему	155	288	205	333	32 52	35 67
Компот из сушеных фруктов	150	29	200	39	2 65	2 74
Хлеб пшеничный	26	63	38	91	1 71	2 40
Хлеб ржаной	24	53	30	65	1 34	1 69
Стоимость обеда:		578 кк		703 кк	54 84	62 80
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Рыба, запеченная в омлете	90	167	100	230	25 67	24 20
Салат из картофеля с солеными огурцами	50	46	60	68	2 48	3 10
Хлеб пшеничный	24	58	33	80	1 34	2 19
Чай с лимоном	150	31	200	39	1 95	2 20
Стоимость уплотненного полдника:		302 кк		417 кк	31 44	34 69
Стоимость дня:					124 45	140 18
Калорийность дня:		1346 ккал	1671 ккал			

Руководитель СП «Детский сад №17»
 ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани

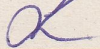
Н.С. Мингачева

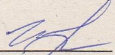
Старшая медсестра СП «Детский сад №17»
 ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани

О.А. Гончарук

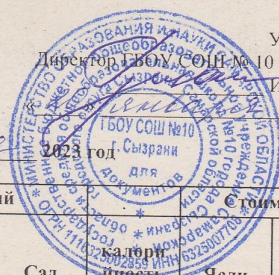
МЕНЮ на «20» сентября 2023 год

Наименование	Выход порций				Стоимость	
	Ясли	калори йность, ккал	Сад	калори йность, ккал	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша геркулесовая молочная	150	188	180	231	10 ⁰⁶	12 ⁸⁹
Какао с молоком	155	102	205	136	5 ⁶²	4 ⁴⁶
Бутерброд с повидлом	35	92	40	105	3 ⁴⁷	4 ³⁵
Стоимость завтрака:		382 кк		472 кк	19 ⁴⁵	24 ²⁰
Второй завтрак:						
Фрукт свежий / Фруктовый салат	140	71 кк	215	94 кк	15 ⁴⁰	20 ⁶⁰
Стоимость второго завтрака:						
Обед:						
Салат из репчатого лука	30	35	40	41	1 ³⁶	1 ⁵⁶
Суп гороховый на курином бульоне	160	114	200	141	9 ¹⁸	10 ⁸⁶
Плов из птицы	160	225	190	284	25 ⁵⁹	27 ¹¹
Компот из яблок	150	49	200	65	5 ³⁰	4 ¹³
Хлеб пшеничный	24	65	38	92	1 ⁴¹	2 ³⁹
Хлеб ржаной	26	56	33	73	1 ⁴²	1 ⁷⁶
Стоимость обеда:		547 кк		696 кк	44 ³⁶	50 ⁸¹
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Картофель в молоке	160	187	180	208	14 ⁸⁹	16 ⁰³
Чай с сахаром	150	29	200	38	0 ⁹⁰	1 ¹⁹
Хлеб пшеничный	25	61	34	83	1 ⁴¹	2 ³⁸
Печенье / Вафли	20	95	20	97	1 ⁰⁰	1 ⁰⁰
Стоимость уплотненного полдника:		372 кк		426 кк	21 ⁵⁰	23 ⁶⁰
Стоимость дня:					100 ⁴¹	119 ⁴¹
Калорийность дня:		1372 ккал		1688 ккал		

Руководитель СП «Детский сад №17»
 ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани  Н.С. Мингачева

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

МЕНЮ на «23» января 2023 год



Утверждаю
 10 г.Сызрани
 И.В. Рушак
 2023 год

Наименование	Выход порций				Стоимость	
	Ясли	калори йность , ккал	Сад	калори йность , ккал	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша манная на сгущенном молоке	150	160	180	200	745	919
Чай с сахаром	150	30	200	37	120	120
Бутерброд с маслом	25	91	35	114	472	523
Стоимость завтрака:		281 кк		357 кк	1277	1562
Второй завтрак:						
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	87 кк	200	87 кк	1900	1900
Стоимость второго завтрака:						
Обед:						
Огурец соленый порционно	28	4	37	5	192	256
Щи с рыбными консервами	160	93	200	119	1425	1643
Голубцы ленивые	80	169	100	224	3542	3763
Макаронные изделия отварные с маслом	90	126	100	160	371	394
Соус томатный с овощами	30	70	40	79	185	206
Компот из сушеных фруктов	150	29	200	38	265	340
Хлеб пшеничный	23	56	32	79	151	273
Хлеб ржаной	24	53	30	65	137	163
Стоимость обеда:		600 кк		469 кк	6208	6984
Уплотненный полдник с включением блюдо ужина:						
Салат из моркови с яблоком	45	30	40	37	210	245
Ватрушка с творогом	120	360	140	471	1560	1822
Какао с молоком	145	98	195	128	549	423
Стоимость уплотненного полдника:		488 кк		636 кк	2379	2490
Калорийность дня:		1456 ккал		1846 ккал		
Стоимость дня:					11404	13236

Руководитель СП «Детский сад №17»
 ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани _____ Н.С. Мингачева

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

МЕНЮ на «24» января 2023 год

Наименование	Выход порции				Стоимость	
	Ясли	калори йность , ккал	Сад	калори йность , ккал	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша геркулесовая на молоке	150	187	180	222	9 ¹⁰	10 ⁸⁰
Кофейный напиток с молоком	150	103	200	127	6 ¹⁰	7 ⁴⁵
Бутерброд с сыром	35	109	40	123	8 ¹⁴	9 ⁴²
Стоимость завтрака:		399 ^{кк}		472 ^{кк}	23 ³⁴	27 ⁶⁷
Второй завтрак:						
Фрукт свежий / Фруктовый салат	100	63 ^{кк}	160	83 ^{кк}	14 ⁴⁰	17 ⁸⁰
Стоимость второго завтрака:						
Обед:						
Зеленый горошек порционно	30	14	40	19	5 ⁸⁵	7 ⁷⁸
Борщ на курином бульоне со сметаной	160	128	200	162	8 ²⁵	9 ⁴²
Суфле куриное	55	168	65	217	20 ²⁸	24 ²⁷
Рис отварной с овощами	100	141	120	176	6 ²⁶	7 ²¹
Компот из сушеных фруктов	150	30	200	38	2 ⁴⁵	3 ⁰⁶
Хлеб пшеничный	25	61	35	85	1 ⁶⁸	2 ³³
Хлеб ржаной	26	58	33	73	1 ⁴⁷	1 ⁸⁴
Стоимость обеда:		600 ^{кк}		770 ^{кк}	46 ³²	55 ²¹
Уплотненный полдник с включением блюда ужина:						
Биточки рыбные запеченные	55	122	65	137	23 ⁶¹	25 ⁴³
Пюре картофельное	120	168	140	189	9 ⁸⁶	11 ¹²
Хлеб пшеничный	26	63	31	75	1 ⁷¹	2 ⁰³
Чай с сахаром	150	31	200	37	1 ²²	1 ¹⁴
Стоимость уплотненного полдника:		384 ^{кк}		438 ^{кк}	36 ⁴⁰	40 ⁰²
Калорийность дня:		1446 ^{ккал}		1763 ^{ккал}		
Стоимость дня:					120 ⁴⁶	141 ⁴⁰

Руководитель СП «Детский сад №17»
 ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани

Н.С. Мингачева


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

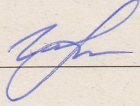
О.А. Гончарук

Утверждаю
 Директор ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани И.В. Руцак
 2023 год

МЕНЮ на «25» января 2023 год

Наименование	Выход порций				Стоимость	
	Если	калори ность , ккал	Сад	калори ность , ккал	Если	Сад
Завтрак:						
Каша пшеничная молочная	150	176	180	216	8 ³⁵	10 ³¹
Какао с молоком	155	103	205	134	5 ⁸⁴	7 ³⁹
Бутерброд с повидлом	35	89	40	102	3 ⁶⁸	4 ²²
Стоимость завтрака:		368 ^ж		452 ^ж	14 ⁸⁷	22 ¹²
Второй завтрак:						
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	87 ^ж	200	87 ^ж	19 ⁰⁰	19 ⁰⁰
Стоимость второго завтрака:						
Обед:						
Икра свекольная	40	59	45	67	3 ⁰⁰	3 ⁴⁸
Щи на мясном бульоне со сметаной	160	132	200	153	14 ⁶⁴	15 ⁹¹
Пирожки печеные с мясом	100	357	120	446	33 ⁶⁴	36 ⁵⁰
Компот из сушеных фруктов	150	30	200	38	2 ³⁴	2 ⁹¹
Хлеб ржаной	27	59	34	75	1 ⁵²	1 ⁹¹
Стоимость обеда:		637 ^ж		749 ^ж	53 ⁹⁴	60 ⁴¹
Уплотненный полдник с включением блюد ужина:						
Рагу овощное	170	155	210	212	15 ⁴⁹	17 ²⁸
Хлеб пшеничный	24	58	34	81	1 ⁵⁸	2 ²¹
Чай с сахаром	150	31	200	38	1 ¹⁸	1 ¹⁵
Печенье / Вафли	20	81	20	81	5 ⁰⁰	5 ⁰⁰
Стоимость уплотненного полдника:		325 ^ж		412 ^ж	23 ²⁵	25 ⁶⁴
Калорийность дня:		1417 ^ж ккал	1730 ^ж ккал			
Стоимость дня:					114 ⁰⁶	127 ⁴⁴

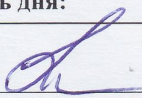
Руководитель СП «Детский сад №17»
 ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани  Н.С. Мингачева

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

МЕНЮ на «26» января 2023 год

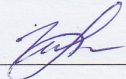
Наименование	Выход порций				Стоимость	
	Если	калори йность , ккал	Сад	калори йность , ккал	Если	Сад
Завтрак:						
Суп молочный рисовый	150	161	185	194	8 ⁴⁵	10 ⁴⁰
Кофейный напиток с молоком	150	105	800	188	6 ²²	4 ⁴⁴
Бутерброд с маслом	30	100	35	117	4 ⁴⁴	5 ²⁴
Стоимость завтрака:		366 кк		442 кк	19 ⁴¹	23 ³⁸
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	130	82 кк	150	94 кк	8 ⁰⁹	9 ²³
Стоимость второго завтрака:						
Обед:						
Салат из белокочанной капусты	60	44	45	56	1 ⁷⁸	2 ¹⁵
Рассольник на курином бульоне со сметаной	160	124	200	157	10 ⁵⁴	12 ³¹
Картофель тушеный с курицей	150	226	180	283	27 ¹⁴	29 ⁷⁴
Напиток из плодов шиповника	150	64	200	84	4 ⁶⁶	6 ²⁰
Хлеб пшеничный	24	58	34	81	1 ⁵⁷	2 ²¹
Хлеб ржаной	29	62	37	80	1 ⁶⁰	2 ⁶⁰
Стоимость обеда:		578 кк		441 кк	47 ²⁹	54 ⁰⁴
Уплотненный полдник с включением блюда ужина:						
Омлет натуральный	100	227	120	283 к	8 ⁴⁶	9 ¹⁰
Винегрет овощной	65	55	75	63	4 ⁰²	8 ³³
Батон	19	50	29	45	1 ⁸³	2 ⁷³
Чай с лимоном	150	32	200	39	1 ⁰⁹	2 ²²
Стоимость уплотненного полдника:		364 кк		460 кк	19 ⁶⁰	22 ³⁸
Калорийность дня:		1390 ккал		1437 ккал		
Стоимость дня:					94 ³⁰	109 ⁰³

Руководитель СП «Детский сад №17»
 ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани



Н.С. Мингачева

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



О.А. Гончарук

МЕНЮ на «24» января 2023 год


Наименование	Выход порций				Стоимость	
	Если	калори йность , ккал	Сад	калори йность ккал	Если	Сад
Завтрак:						
Каша ассорти молочная	150	194	180	233	981	11 ³³
Какао с молоком	160	108	215	142	674	871
Бутерброд с сыром	35	103	40	118	495	929
Стоимость завтрака:		405 ккал		493 ккал	23 ⁹³	28 ⁷³
Второй завтрак:						
Фрукт свежий / Фруктовый салат	120	61 ккал	155	81 ккал	1300	17 ³³
Стоимость второго завтрака:						
Обед:						
Кукуруза консервированная порционно	30	13	40	14	839	11 ¹⁵
Суп гороховый на мясном бульоне	160	134	200	158	1370	15 ⁸⁶
Макаронник с мясом	160	312	185	364	3450	37 ¹⁰
Компот из яблок	150	54	200	41	686	948
Хлеб пшеничный	26	64	37	88	174	241
Хлеб ржаной	31	68	40	87	174	278
Стоимость обеда:		645 ккал		485 ккал	67 ³³	78 ¹⁸
Уплотненный полдник с включением блюد ужина:						
Каша гречневая с овощами	150	169	180	208	888	10 ⁰³
Батон	19	49	28	71	178	240
Кисломолочный напиток	140	89	160	103	877	10 ¹²
Печенье / Вафли	20	95	20	95	400	400
Стоимость уплотненного полдника:		402 ккал		480 ккал	23 ⁴³	26 ⁸⁵
Калорийность дня:		1513 ккал		1839 ккал		
Стоимость дня:					127 ⁶⁹	151 ⁰⁹


Руководитель СП «Детский сад №17»
 ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани _____ Н.С. Мингачева

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

МЕНЮ на «30» января 2023 год


Наименование	Выход порций				Стоимость	
	Если	калори йность , ккал	Сад	калори йность , ккал	Если	Сад
Завтрак:						
Суп вермишелевый с овощами	150	46	180	116	4 82	5 11
Чай с сахаром	150	31	200	37	1 20	1 15
Бутерброд с маслом	30	102	35	118	4 58	5 29
Стоимость завтрака:		189 кк		271 кк	10 60	11 55
Второй завтрак:						
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	87 кк	200	87 кк	19 00	19 00
Стоимость второго завтрака:						
Обед:						
Салат из соленых огурцов с луком	40	28	50	39	2 88	2 96
Борщ на мясном бульоне со сметаной	160	144	200	172	12 38	12 92
Запеканка рисовая с мясом	145	277	180	302	34 90	37 46
Компот из сушеных фруктов	150	30	200	38	2 39	3 00
Хлеб пшеничный	24	59	34	82	1 01	2 24
Хлеб ржаной	29	64	37	80	1 03	2 03
Стоимость обеда:		596 кк		713 кк	55 79	60 61
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Салат из моркови	40	22	50	24	1 40	2 16
Запеканка из творога	130	325	150	352	24 56	26 21
Какао с молоком	150	100	195	130	5 62	7 33
Печенье / Вафли	20	95	20	95	4 00	4 00
Стоимость уплотненного полдника:		542 кк		604 кк	35 88	39 80
Калорийность дня:		1434 ккал		1645 ккал		
Стоимость дня:					121 24	130 96


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

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

МЕНЮ на «30» января 2023 год

Наименование	Выход порций				Стоимость	
	Ясли	калори йность , ккал	Сад	калори йность , ккал	Ясли	Сад
Завтрак:						
Суп вермишелевый с овощами	150	46	180	116	4 82	5 11
Чай с сахаром	150	31	200	37	1 20	1 15
Бутерброд с маслом	30	102	35	118	4 58	5 29
Стоимость завтрака:		169 ккал		271 ккал	10 60	11 55
Второй завтрак:						
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	87 ккал	200	87 ккал	19 00	19 00
Стоимость второго завтрака:						
Обед:						
Салат из соленых огурцов с луком	40	28	50	39	2 88	2 96
Борщ на мясном бульоне со сметаной	160	144	200	172	12 38	12 92
Запеканка рисовая с мясом	145	241	180	302	34 90	37 46
Компот из сушеных фруктов	150	30	200	38	2 39	3 20
Хлеб пшеничный	24	59	34	82	1 61	2 24
Хлеб ржаной	29	64	37	80	1 63	2 03
Стоимость обеда:		596 ккал		713 ккал	55 79	60 61
Уплотненный полдник с включением блюдо ужина:						
Салат из моркови	40	22	50	24	1 40	2 16
Запеканка из творога	130	325	150	352	24 56	26 31
Какао с молоком	150	100	195	130	5 62	7 33
Печенье / Вафли	20	95	20	95	4 00	4 00
Стоимость уплотненного полдника:		542 ккал		604 ккал	35 88	39 80
Калорийность дня:		1434 ккал		1645 ккал		
Стоимость дня:					121 24	130 96

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

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

МЕНЮ на « 31 » января 2023 год

Наименование	Выход порций				Стоимость	
	Ясли	калори йность , ккал	Сад	калори йность , ккал	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша манная молочная	150	184	180	218	8 ⁵⁴	10 ⁰⁶
Кофейный напиток с молоком	150	102	200	127	6 ⁰⁰	7 ⁴⁵
Бутерброд с повидлом	35	99	40	113	4 ⁰⁸	4 ⁶⁸
Стоимость завтрака:		388 ^{кк}		458 ^{кк}	18 ⁶²	22 ¹⁹
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	135	43 ^{кк}	155	84 ^{кк}	9 ¹⁴	10 ⁵³
Стоимость второго завтрака:						
Обед:						
Салат из свеклы	40	35	50	44	1 ⁶⁵	2 ⁰⁰
Щи из капусты на овощном бульоне со сметаной	160	112	200	133	8 ⁶⁴	10 ⁰⁴
Котлеты рубленые из мяса кур	60	191	70	220	25 ⁸⁶	27 ²⁹
Макаронные изделия отварные с маслом	100	131	160	157	4 ⁰⁵	4 ⁵⁷
Напиток из плодов шиповника	150	68	200	89	5 ⁰³	6 ⁶⁵
Хлеб пшеничный	26	63	36	88	1 ⁷¹	2 ³⁹
Хлеб ржаной	31	68	40	87	1 ⁷³	2 ¹⁷
Стоимость обеда:		668 ^{кк}		818 ^{кк}	48 ⁷⁰	55 ²⁴
Уплотненный полдник с включением блюد ужина:						
Суп гречневый молочный	150	152	180	194	10 ⁶⁶	12 ⁴¹
Булочка осенняя	65	241	75	269	11 ⁴³	13 ⁰⁰
Чай с сахаром	150	25	200	37	0 ⁸⁰	1 ²¹
Стоимость уплотненного полдника:		418 ^{кк}		500 ^{кк}	22 ⁸⁹	26 ⁶²
Калорийность дня:		1537 ^{ккал}		1860 ^{ккал}		
Стоимость дня:					98 ³⁵	114 ³⁸

Руководитель СП «Детский сад №17»
ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани

Н.С. Мингачева

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

О.А. Гончарук