

Утверждаю
 Директор ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани

« 28 » 04 2023 год

МЕНЮ на « 2 » мая 2023 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша гречневая рассыпчатая с маслом и сахаром	120	140	8 ⁹⁴	10 ³⁰	174	190
Чай с сахаром	180/10	200/10	7 ³⁰	1 ³⁰	41	41
Бутерброд с маслом	25/10	32/10	7 ⁶¹	8 ⁶⁹	141	153
Стоимость завтрака:			17 ⁸⁵	20 ²⁹	356	384
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	100	130	6 ⁰⁰	7 ²⁰	59	43
Печенье/вафля	21	22	5 ⁰⁰	5 ⁰⁰	79	79
Стоимость второго завтрака:			11 ⁰⁰	12 ²⁰	138	152
Обед:						
Огурец свежий порционно	15	17	4 ⁵²	4 ⁵⁵	2	2
Щи из свежей капусты с картофелем с рыбными консервами	150	200	74 ⁰⁸	76 ³⁶	75	93
Крокеты куриные	50	50	20 ⁰⁰	20 ⁰⁰	745	145
Макаронные изделия отварные с маслом	110	120	4 ⁵⁶	5 ⁷⁶	155	167
Компот из свежих плодов	150	200	1 ⁹⁹	2 ²⁴	50	50
Хлеб пшеничный	21	29	1 ⁴⁴	1 ²⁴	53	83
Хлеб ржаной	22	33	1 ³³	1 ⁶⁹	49	62
Стоимость обеда:			48 ⁵⁰	52 ²⁴	529	582
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Яйца вареные	40	40	4 ⁵⁰	4 ⁵⁰	63	63
Салат из моркови и яблок	35	55	3 ⁰⁰	3 ⁵⁴	44	50
«Гребешок» из дрожжевого теста с творогом	120	130	17 ¹⁴	20 ¹⁶	534	524
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	208	19 ⁰⁰	19 ⁰⁰	83	83
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			46 ⁵⁴	50 ⁵³	727	720
Стоимость дня:			123 ⁹⁴	135 ³⁶	1450	1838

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

« 02 » 05 2023 год

МЕНЮ на « 3 » мая 2023 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша «дружба» вязкая молочная	150	200	4 ⁹⁰	9 ⁴¹	169	222
Какао с молоком	180	200	6 ⁷⁴	7 ⁰⁴	103	104
Бутерброд с сыром	20/8	25/10	5 ⁷⁴	7 ³⁷	81	101
Стоимость завтрака:			19 ⁹¹	23 ⁵⁰	353	430
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	100	120	6 ⁰⁰	7 ⁸⁰	61	79
Стоимость второго завтрака:			6 ⁰⁰	7 ⁸⁰	61	79
Обед:						
Салат из соленых огурцов с луком	30	40	2 ⁶⁴	3 ¹⁵	25	35
Свекольник на мясном бульоне со сметаной	150	200	13 ²⁵	15 ⁴³	112	134
Гуляш из отварного мяса	40/20	50/30	26 ⁴⁰	28 ⁹⁴	129	166
Отварная гречка	110	140	7 ²⁸	7 ⁸⁶	140	142
Компот из сушеных фруктов	150	200	2 ²⁵	2 ⁶⁷	39	39
Хлеб пшеничный	22	24	1 ⁴⁸	1 ⁴⁵	53	63
Хлеб ржаной	24	28	1 ³⁶	1 ⁶⁹	50	62
Стоимость обеда:			54 ⁶⁶	61 ⁴⁶	548	646
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Салат из горошка зеленого консервированного	20	20	4 ⁵⁴	5 ²⁹	23	34
Омлет натуральный	90	90	7 ⁹³	9 ⁷⁶	119	137
Батон	20	25	1 ⁵⁵	2 ³⁴	54	65
Чай с сахаром	150/10	200/10	1 ³⁰	1 ³⁰	41	41
Фрукт свежий	180	180	14 ⁶⁰	17 ⁶⁰	94	94
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			33 ³²	35 ²²	331	367
Стоимость дня:			113 ⁷⁹	128 ⁴⁰	1293	1522

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

« 03 » 05 2023 год

МЕНЮ на « 4 » мая 2023 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша манная жидкая молочная	150	200	7 68	9 13	143	187
Кофейный напиток с молоком	180	200	6 45	7 20	98	104
Бутерброд с маслом	21/4	25/10	6 29	8 24	116	142
Стоимость завтрака:			20 42	24 57	357	433
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	100	125	6 00	7 00	61	77
Стоимость второго завтрака:			6 00	7 00	61	77
Обед:						
Салат из кукурузы консервированной	20	20	5 45	6 26	29	35
Рассольник Ленинградский на курином бульоне со сметаной	150	200	10 15	11 53	113	140
Птица, тушенная в соусе с овощами	30/20	40/30	22 34	24 61	129	155
Рис отварной	100	100	6 24	6 29	148	151
Компот из сушеных фруктов	150	200	2 10	2 53	39	39
Хлеб пшеничный	22	28	1 54	1 83	55	66
Хлеб ржаной	24	31	1 43	1 76	52	64
Стоимость обеда:			49 22	55 41	565	650
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Винегрет овощной	50	60	4 16	8 24	74	74
Пирожки печеные из дрожжевого теста с мясом	100	100	27 41	24 05	324	412
Чай с сахаром и лимоном	150/10/4	200/10/4	7 30	7 30	41	41
Фрукт свежий	105	105	15 20	15 20	85	85
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			45 64	49 42	524	612
Стоимость дня:			121 21	136 97	1507	1772

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

« 04 » 105 2023 год

МЕНЮ на « 5 » мая 2023 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша пшеничная жидкая молочная	150	200	8 ⁰⁸	10 ²⁴	175	205
Какао с молоком	150	180	6 ⁴⁵	7 ¹²	94	102
Бутерброд с сыром	18/8	24/10	7 ³¹	9 ⁴⁶	79	101
Стоимость завтрака:			21 ⁸⁴	26 ⁸⁵	348	408
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	100	117	6 ⁰⁰	7 ³⁰	61	75
Вафли/печенье	19	19	4 ⁰⁰	4 ⁰⁰	83	83
Стоимость второго завтрака:			10 ⁰⁰	11 ³⁰	144	158
Обед:						
Свекла порционно	35	40	1 ⁵⁰	1 ⁵⁰	15	15
Суп картофельный с бобовыми (горох) на мясном бульоне	150	200	11 ⁵⁹	12 ²⁴	123	150
Котлеты, биточки, шницели	40	50	22 ³¹	25 ³⁴	134	174
Пюре картофельное	110	120	8 ⁵⁶	10 ²⁴	121	129
Компот из сушеных фруктов	150	200	2 ²⁵	2 ⁵⁰	39	39
Хлеб пшеничный	19	25	1 ³⁹	1 ⁶⁴	50	60
Хлеб ржаной	21	28	1 ³⁰	1 ⁶¹	48	59
Стоимость обеда:			48 ⁵⁰	55 ⁶³	530	626
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Салат «Степной» из разных овощей	40	60	3 ⁴⁹	4 ¹²	58	61
Рыба, запеченная в омлете	70	70	22 ³⁶	24 ³⁴	121	140
Батон	18	24	2 ⁰⁹	2 ³⁴	52	65
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	200	19 ⁰⁰	19 ⁰⁰	83	86
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			44 ²⁴	50 ⁰⁸	314	361
Стоимость дня:			127 ⁹⁸	143 ⁸¹	1336	1553

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

« 05 » 05 2023 год

МЕНЮ на « 10 » мая 2023 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Макаронные изделия отварные маслом и сахаром	120	130	5 ¹¹	7 ⁴²	174	207
Чай с сахаром	180/9	200/10	7 ³⁰	7 ³⁰	40	40
Бутерброд с маслом	21/7	27/10	5 ⁹⁸	7 ⁷⁶	114	141
Стоимость завтрака:			12 ⁹⁹	15 ⁸⁸	328	388
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	100	132	6 ²⁰	7 ⁸⁶	61	77
Вафли / Печенье	21	21	5 ⁰⁰	5 ⁰⁰	69	69
Стоимость второго завтрака:			11 ²⁰	12 ⁸⁶	130	146
Обед:						
Огурец свежий порционно	10	15/7	2 ⁹⁶	4 ²⁸	1	2
Щи из свежей капусты с картофелем и рыбными консервами	150	200	14 ⁴⁹	16 ¹⁸	76	94
Тефтели с морковью	50	50	18 ⁹⁰	18 ⁹⁰	111	111
Отварная гречка	100	100	7 ³⁰	8 ³⁴	741	739
Соус томатный с овощами	20	25/30	2 ⁹⁶	3 ⁷⁰	57	67
Компот из свежих плодов	150	200	5 ⁷²	6 ²⁴	50	52
Хлеб пшеничный	25	25	1 ⁵⁶	1 ⁸⁴	56	66
Хлеб ржаной	26	28	1 ⁴¹	1 ⁴⁴	52	65
Стоимость обеда:			53 ⁸⁰	60 ⁹¹	538	596
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Салат из моркови и яблок	40	10/15	3 ⁰⁰	3 ⁴⁵	41	55
Ватрушка из дрожжевого теста с творогом	110	125/130	16 ⁸⁶	18 ²⁹	389	461
Чай с сахаром	150/9	200/10	1 ⁰³	1 ⁰⁵	40	40
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			20 ⁸⁹	22 ⁷⁹	470	556
Стоимость дня:			98 ⁴⁸	112 ⁰⁴	1466	1686

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

« 10 » 05 2023 год

МЕНЮ на « 11 » 05 2023 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша геркулесовая вязкая молочная	150	200	8 ⁹⁷	10 ¹¹	176	202
Кофейный напиток с молоком	180	200	6 ²	6 ⁶³	101	106
Бутерброд с маслом	2818	2810	6 ⁵⁸	7 ⁵⁴	129	143
Стоимость завтрака:			2167	2428	406	451
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	100	125/125	6 ⁰⁰	7 ⁹⁰	67	78
Стоимость второго завтрака:			600	790	67	78
Обед:						
Салат из свеклы	30/25	40/35	1 ¹⁹	2 ¹²	26	42
Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	150	200	12 ³⁶	14 ⁸⁷	121	144
Котлеты, биточки, шницели	50	60	25 ⁵⁷	30 ⁵⁸	136	144
Пюре картофельное	120	120	8 ¹²	9 ⁸⁶	122	127
Компот из свежих плодов	150	200	2 ³⁷	2 ⁵⁹	48	56
Хлеб пшеничный	2118	26125	147	168	57	60
Хлеб ржаной	23120	29128	130	162	48	59
Стоимость обеда:			52 ⁰²	63 ³²	552	662
Уплотненный полдник с включением блюд ужина						
Яйца вареные	40	40	7 ⁵⁰	7 ⁵⁰	63	63
Салат из моркови и яблок	30/25	40/35	3 ²¹	3 ⁴⁰	40	53
Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/125	100/125	10 ⁹⁶	10 ⁹⁶	330	466
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	205	19 ⁰⁰	19 ⁰⁰	83	84
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			57 ⁶⁷	60 ⁸⁵	516	666
Стоимость дня:			137 ⁰⁶	156 ³⁵	1535	1857

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

« 11 » 05 2023 год

МЕНЮ на « 12 » 05 2023 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Суп гречневый молочный	150	200	968	1104	151	180
Какао с молоком	180	200	586	635	99	105
Бутерброд с сыром	25/10	28/11	628	749	78	103
Стоимость завтрака:			2182	2488	328	388
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	100	128	600	736	61	73
Печенье/вафли	23	23	500	500	74	74
Стоимость второго завтрака:					135	147
Обед:						
Салат из горошка зеленого консервированного	20	20	461	500	25	34
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	200	1147	1331	148	150
Тефтели рыбные	50	65	1890	1890	62	84
Рис отварной	100	100	594	638	148	148
Соус томатный с овощами	20	40	263	306	49	68
Компот из сушеных фруктов	150	200	221	245	37	37
Хлеб пшеничный	25	26	140	166	50	60
Хлеб ржаной	26	28	130	161	48	59
Стоимость обеда:			4846	5257	567	643
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Винегрет овощной	60	70	663	735	75	66
Ватрушка из дрожжевого теста с повидлом	110	130	1176	1311	300	401
Чай с сахаром	150/10	200/10	130	130	39	39
Фрукт свежий	121	121	1320	1520	41	62
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			3249	3496	485	568
Стоимость дня:			11377	12457	1515	1746

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

« 12 » 05 2023 год

МЕНЮ на « 15 » мая 2023 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша гречневая рассыпчатая с маслом и сахаром	120	140	8 61	9 86	167	178
Чай с сахаром	180/10	200/10	7 30	7 30	47	47
Бутерброд с маслом	25/8	24/10	6 46	7 62	125	143
Стоимость завтрака:			16 37	18 78	333	362
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	100	130	6 00	7 87	61	80
Печенье/вафля	22	22	5 00	5 00	82	82
Стоимость второго завтрака:			11 00	12 87	143	162
Обед:						
Огурец свежий	10	15	2 67	4 45	7	2
Щи из свежей капусты с картофелем с рыбными консервами	150	200	13 78	15 81	76	95
Крокеты куриные	50	50	20 60	20 60	131	131
Макаронные изделия отварные с маслом	100	100	4 33	5 00	158	171
Компот из свежих плодов	150	200	6 06	6 06	50	50
Хлеб пшеничный	24	24	1 37	1 62	49	58
Хлеб ржаной	26	24	1 26	1 36	46	57
Стоимость обеда:			50 27	55 70	511	564
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Яйца вареные	40	40	7 50	7 50	63	63
Салат из моркови и яблок	40	45	3 04	3 42	42	56
«Гребешок» из дрожжевого теста с творогом	120	120	15 73	14 29	384	453
Чай с сахаром	150/10	200/10	7 30	7 30	40	47
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			24 57	29 51	529	613
Стоимость дня:			105 21	116 26	1516	1701

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
 « 15 » 05 2023 год

МЕНЮ на « 16 » мая 2023 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша овсяная вязкая молочная	150	200	8 ⁷⁷	10 ¹²	179	201
Кофейный напиток с молоком	180	200	6 ¹⁹	7 ²⁴	102	108
Бутиерброд с повидлом	22 ¹⁰	28 ¹²⁰	3 ³⁸	4 ²⁶	85	105
Стоимость завтрака:			18 ³⁴	21 ⁶²	366	414
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	100	135	6 ⁰⁰	7 ²⁰	61	81
Стоимость второго завтрака:			6 ⁰⁰	7 ²⁰	61	81
Обед:						
Салат из свеклы	30	50	1 ¹⁹	2 ⁰³	25	43
Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	150	200	8 ³⁰	10 ⁵¹	110	151
Картофель тушеный с курицей	120	140	22 ³²	25 ³²	193	236
Компот из сушеных фруктов	150	200	2 ³⁰	2 ⁶²	39	39
Хлеб пшеничный	21	26	1 ⁴¹	1 ⁷²	50	60
Хлеб ржаной	22	28	1 ²²	1 ⁶⁶	45	56
Стоимость обеда:			37 ²⁴	43 ⁸¹	462	585
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Салат из кукурузы консервированной	20	20	5 ⁵¹	6 ²⁴	24	36
Печень по-строгановски	40/20	50/30	15 ⁶⁸	18 ³⁰	94	130
Рис отварной	100	110	6 ⁰⁰	6 ³⁴	145	150
Хлеб пшеничный	21	26	1 ⁴¹	1 ⁶⁶	50	60
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	200	19 ⁰⁰	19 ⁰⁰	83	86
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			44 ⁶⁰	51 ⁹²	396	462
Стоимость дня:			109 ⁶⁸	124 ⁷⁰	1285	1542

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

« 16 » 10 2023 год

МЕНЮ на « 14 » 2023 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша «дружба» вязкая молочная	150	200	9 ⁵⁶	11 ²⁰	162	213
Какао с молоком	180	200	6 ⁹¹	7 ²⁵	101	109
Бутерброд с сыром	25/7	24/12	5 ⁵⁸	7 ⁰⁶	83	109
Стоимость завтрака:			22 ⁰²	25 ⁴¹	346	431
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	100	130	6 ⁰⁰	7 ⁸⁶	61	80
Стоимость второго завтрака:	100	130	6 ⁰⁰	7 ⁸⁶	61	80
Обед:						
Салат из соленых огурцов с луком	30	35	3 ⁹⁸	4 ⁴	30	38
Свекольник на мясном бульоне со сметаной	150	200	13 ⁴¹	15 ²⁶	116	134
Гуляш из отварного мяса	40/20	50/30	25 ⁰⁰	28 ³⁴	124	156
Отварная гречка	110	110	6 ⁴⁹	7 ¹⁶	143	143
Компот из сушеных фруктов	150	200	2 ³⁸	2 ⁵⁹	39	39
Хлеб пшеничный	23	24	7 ³²	7 ⁵⁸	44	55
Хлеб ржаной	25	24	7 ²¹	7 ⁵²	44	55
Стоимость обеда:			53 ⁷³	60 ⁶⁶	546	623
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Салат из горошка зеленого консервированного	20	20	5 ⁴⁸	6 ¹³	25	33
Омлет натуральный	90	90	7 ¹⁹	8 ⁴⁴	123	136
Батон	25	24	2 ⁷⁰	2 ⁵³	58	40
Чай с сахаром	150/10	200/10	7 ²⁶	7 ³⁰	40	40
Фрукт свежий	203	203	26 ⁰⁰	26 ⁰⁰	136	136
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			47 ⁹³	44 ⁴⁰	382	415
Стоимость дня:			123 ⁷⁷	138 ³³	1335	1549

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

« 14 » 05 2023 год

МЕНЮ на « 18 » мая 2023 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша манная жидкая молочная	150	200	7 60	8 43	146	185
Кофейный напиток с молоком	180	200	5 98	6 18	96	102
Бутерброд с маслом	22/7	27/9	6 08	7 43	116	141
Стоимость завтрака:			19 66	22 04	358	428
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	100	130	6 00	8 08	61	82
Стоимость второго завтрака:			6 00	8 08	61	82
Обед:						
Салат из кукурузы консервированной	20	20	5 86	5 86	26	34
Рассольник Ленинградский на курином бульоне со сметаной	150	200	11 04	12 65	123	149
Птица, тушенная в соусе с овощами	40/20	50/30	22 38	24 21	142	145
Рис отварной	100	100	6 12	6 29	145	144
Компот из сушеных фруктов	150	200	1 81	2 24	37	37
Хлеб пшеничный	19	24	1 32	1 58	44	57
Хлеб ржаной	21	27	1 23	1 54	45	56
Стоимость обеда:			49 48	54 37	565	655
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Винегрет овощной	50	70	6 49	7 54	40	73
Пирожки печеные из дрожжевого теста с мясом	110	120	28 64	33 23	351	448
Чай с сахаром и лимоном	150/9/4	200/9/4	7 69	7 83	39	39
Фрукт свежий	124	124	11 44	11 44	61	61
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			48 29	54 04	524	621
Стоимость дня:			123 63	138 53	1508	1786

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

« 18 » 05 2023 год

МЕНЮ на « 19 » 05 2023 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша пшеничная жидкая молочная	150	200	8 ⁰⁵	10 ⁰⁵	176	198
Какао с молоком	180	200	5 ⁵⁸	6 ⁷⁶	94	102
Бутерброд с сыром	26110	19111	7 ⁰²	7 ⁸³	101	109
Стоимость завтрака:			20 ⁶⁵	24 ⁰⁴	371	409
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	100	130	6 ⁰⁰	7 ⁵⁵	61	84
Вафли/печенье	18	18	4 ⁰⁰	4 ⁰⁰	83	83
Стоимость второго завтрака:			10 ⁰⁰	11 ⁵⁵	141	160
Обед:						
Свекла порционнно	30	30	1 ⁵⁰	1 ⁵⁰	15	15
Суп картофельный с бобовыми (горох) на мясном бульоне	150	200	10 ¹⁰	13 ¹²	122	157
Котлеты, биточки, шницели	50	60	27 ⁶⁰	32 ³⁵	143	179
Пюре картофельное	120	120	7 ⁵²	8 ³⁷	421	426
Компот из сушеных фруктов	150	200	2 ¹⁵	2 ³⁴	37	54
Хлеб пшеничный	25	25	1 ⁴²	1 ⁶⁸	51	60
Хлеб ржаной	26	27	1 ²³	1 ⁶⁰	47	59
Стоимость обеда:			51 ⁵⁸	61 ⁴⁴	541	633
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Салат «Степной» из разных овощей	60	70	8 ⁵⁸	8 ⁵⁸	64	65
Рыба, запеченная в омлете	80	90	16 ²¹	18 ⁹⁹	123	153
Батон	26	29	2 ⁴⁷	2 ⁶³	68	73
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	204	19 ⁰⁰	19 ⁰⁰	83	86
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			46 ²⁶	49 ²⁰	338	377
Стоимость дня:			128 ⁴⁹	146 ²³	1394	1579

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

« 19 » 05 2023 год

МЕНЮ на « 22 » 05 2023 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Макаронные изделия отварные маслом и сахаром	100	110	480	561	193	252
Чай с сахаром	180/10	200/10	190	130	41	41
Бутерброд с маслом	2718	30/10	660	288	133	150
Стоимость завтрака:			1270	1469	367	443
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	100	131	600	704	61	81
Вафли / Печенье	21	21	500	500	72	72
Стоимость второго завтрака:			1100	1204	133	153
Обед:						
Огурец свежий	10/15	15	260	435	1	2
Щи из свежей капусты с картофелем и рыбными консервами	150	200	1461	1626	177	100
Тефтели с морковью	50	50	1890	1890	111	111
Отварная гречка	100	100	704	780	130	143
Соус томатный с овощами	20/25	30	282	310	48	73
Компот из свежих плодов	150	200	601	654	50	56
Хлеб пшеничный	24/28	28/26	156	186	57	67
Хлеб ржаной	25/26	32/28	145	179	53	65
Стоимость обеда:			5509	6060	524	617
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Салат из моркови и яблок	30	40	342	378	40	55
Ватрушка из дрожжевого теста с творогом	100	115	1854	1902	375	465
Чай с сахаром	150/10	200/10	173	129	40	41
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			2289	2414	459	561
Стоимость дня:			10218	11267	1486	1774

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

« 22 » 05 2023 год

МЕНЮ на « 23 » 05 2023 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша рисовая вязкая молочная	150	200	877	1079	159	189
Кофейный напиток с молоком	180	200	605	645	98	104
Бутерброд с повидлом	24/14	24/19	325	489	104	115
Стоимость завтрака:			1807	2213	361	408
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	100	129	620	839	61	83
Стоимость второго завтрака:			620	839	61	83
Обед:						
Салат из горошка зеленого консервированного	20	25	321	486	26	33
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150	200	977	1024	126	157
Капуста тушенная с курицей	130	140	2049	2282	194	211
Компот из сушеных фруктов	150	200	252	269	39	39
Хлеб пшеничный	23	23	135	162	43	58
Хлеб ржаной	25	25	124	156	45	57
Стоимость обеда:			3778	4382	458	555
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Свекла порционно	20	30	124	156	11	16
Суфле из печени	40	50	2309	2524	111	145
Пюре картофельное	120	120	432	858	125	130
Батон	24	24	257	241	66	64
Чай с сахаром	150/19	200/19	414	723	40	41
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			3392	3911	353	399
Стоимость дня:			9594	11345	1234	1445

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

« 29 » 05 2023 год

МЕНЮ на « 24 » 05 2023 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша ячневая жидкая молочная	150	200	831	1011	152	192
Кофейный напиток с молоком	180	200	672	745	95	101
Бутерброд с сыром	2610	2813	752	974	99	106
Стоимость завтрака:			2255	2670	346	399
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	100	139	620	786	61	77
Стоимость второго завтрака:			620	786	61	77
Обед:						
Салат из соленых огурцов с луком	30	30	328	451	30	38
Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	150	200	1435	1578	134	158
Запеканка из макарон с мясом	120	140	2489	2300	223	286
Компот из сушеных фруктов	150	200	250	267	39	39
Хлеб пшеничный	27	29	143	178	54	64
Хлеб ржаной	30	31	158	141	51	63
Стоимость обеда:			5075	5529	531	648
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Салат «Степной» из разных овощей	40	80	629	752	66	69
Рыба, запеченная в омлете	80	100	1836	2055	121	150
Батон	25	28	257	241	66	67
Чай с сахаром и лимоном	150/10/13	200/11/14	175	210	41	41
Фрукт свежий	221	222	24	24	138	138
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			5277	5638	432	465
Стоимость дня:			13205	14679	1370	1589

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

« 25 » 05 2023 год

МЕНЮ на « 25 » 05 2023 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша геркулесовая вязкая молочная	150	200	946	1101	176	205
Кофейный напиток с молоком	180	200	622	679	102	108
Бутерброд с маслом	2618	2610	665	779	122	145
Стоимость завтрака:			2233	2559	400	458
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	100	129	620	823	61	81
Стоимость второго завтрака:			620	823	61	81
Обед:						
Салат из свеклы	30	40	123	200	27	46
Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	150	200	1318	1731	120	145
Котлеты, биточки, шницели	50	60	2483	3376	137	175
Пюре картофельное	120	120	723	903	126	130
Компот из свежих плодов	150	200	569	679	50	57
Хлеб пшеничный	23	23	150	157	57	57
Хлеб ржаной	25	25	140	177	51	53
Стоимость обеда:			5805	6890	565	663
Уплотненный полдник с включением блюд ужина						
Яйца вареные	40	40	750	750	63	63
Салат из моркови и яблок	30	30	279	376	40	57
Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/21	110/31	2220	2576	320	443
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	202	1900	1900	83	86
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			5149	5542	486	646
Стоимость дня:			13809	15879	1528	1848

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

«25» 05 2023 год

МЕНЮ на «26» 05 2023 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Суп гречневый молочный	150	200	972	1184	165	191
Какао с молоком	180	200	634	696	106	114
Бутерброд с сыром	2410	1811	675	767	101	108
Стоимость завтрака:			2281	2647	372	413
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	100	137	600	835	61	82
Печенье/вафли	22	23	500	520	76	76
Стоимость второго завтрака:			1100	1355	137	158
Обед:						
Салат из горошка зеленого консервированного	20	20	424	500	25	33
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	200	1231	1449	163	173
Тефтели рыбные	60	70	1890	1890	76	88
Рис отварной	100	100	678	628	149	151
Соус томатный с овощами	20	40	284	371	52	70
Компот из сушеных фруктов	150	200	271	266	39	39
Хлеб пшеничный	22	25	138	166	50	60
Хлеб ржаной	24	25	123	160	47	58
Стоимость обеда:			4925	5430	601	672
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Винегрет овощной	70	70	699	705	78	79
Ватрушка из дрожжевого теста с повидлом	100	110	1144	1350	321	406
Чай с сахаром	150/10	200/10	120	130	40	41
Фрукт свежий	128	128	1100	1100	57	57
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			3043	3285	496	583
Стоимость дня:			11309	12694	1606	1826

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

2023 год

МЕНЮ на «29»

2023 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша гречневая рассыпчатая с маслом и сахаром	120	140	9 ⁰⁰	11 ⁰³	146	191
Чай с сахаром	180/10	200/10	1 ³⁰	7 ³⁰	41	41
Бутерброд с маслом	24/8	29/10	6 ⁰³	7 ⁸⁹	115	141
Стоимость завтрака:			16 ³³	20 ²²	332	373
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	100	125	6 ⁰⁰	7 ⁶²	61	78
Печенье/вафля	22	22	5 ⁰⁰	5 ⁰⁰	78	78
Стоимость второго завтрака:			11 ⁰⁰	12 ⁶²	139	156
Обед:						
Огурец свежий	10	15	2 ⁶⁶	4 ²⁹	1	2
Щи из свежей капусты с картофелем с рыбными консервами	150	200	13 ³⁵	15 ⁰²	74	94
Крокеты куриные	50	50	20 ⁶⁰	20 ⁶⁰	130	131
Макаронные изделия отварные с маслом	110	120	4 ⁴⁵	5 ²⁸	158	174
Компот из свежих плодов	150	200	6 ⁵¹	6 ⁶⁰	51	51
Хлеб пшеничный	22	26	1 ⁵¹	1 ⁶³	55	66
Хлеб ржаной	23	29	1 ⁷²	1 ⁷⁶	52	64
Стоимость обеда:			50 ²⁶	55 ³⁸	524	585
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Яйца вареные	40	40	4 ⁵⁰	7 ³⁰	63	63
Салат из моркови и яблок	40	50	2 ⁹⁶	3 ²⁷	41	56
«Гребешок» из дрожжевого теста с творогом	720	730	16 ⁰⁰	17 ⁹⁴	377	457
Чай с сахаром	150/10	200/10	1 ⁷⁵	7 ³⁰	40	41
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			27 ⁷⁰	30 ⁰¹	521	617
Стоимость дня:			105 ³³	118 ²³	1516	1731

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

«29» 05 2023 год

МЕНЮ на «30» мая 2023 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша овсяная вязкая молочная	150	200	9 ⁰⁹	11 ¹²	185	212
Кофейный напиток с молоком	180	200	6 ⁷⁸	7 ²⁴	108	115
Бутерброд с повидлом	22/15	32/22	4 ⁰⁴	5 ³³	99	118
Стоимость завтрака:			19 ⁸⁵	23 ⁶⁹	392	445
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	100	130	6 ⁰⁰	7 ⁴⁵	61	79
Стоимость второго завтрака:			6 ⁰⁰	7 ⁴⁵	61	79
Обед:						
Салат из свеклы	40	45	1 ⁶⁰	1 ⁶⁰	33	42
Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	150	200	9 ¹³	10 ⁵⁰	112	147
Картофель тушеный с курицей	120	150	23 ⁴⁹	25 ⁹¹	195	234
Компот из сушеных фруктов	150	200	2 ³⁴	2 ⁴⁴	37	37
Хлеб пшеничный	19	27	7 ⁴⁰	7 ⁶⁹	50	61
Хлеб ржаной	22	32	7 ⁵⁴	7 ⁸⁰	53	66
Стоимость обеда:			39 ³⁹	43 ⁹⁴	480	587
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Салат из кукурузы консервированной	20	20	5 ⁸⁶	5 ⁸⁶	27	35
Печень по-строгановски	50/20	70/30	21 ⁰⁶	23 ⁴⁰	100	141
Рис отварной	100	100	6 ¹⁶	6 ¹⁴	145	146
Хлеб пшеничный	19	27	1 ³⁰	1 ⁶⁹	50	61
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	205	19 ⁰⁰	19 ⁰⁰	83	85
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			53 ⁴⁸	56 ⁴²	405	468
Стоимость дня:			118 ⁶⁶	131 ⁸³	1338	1579

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

« 30 » 05 2023 год

МЕНЮ на « 31 » мая 2023 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша «дружба» вязкая молочная	150	200	7 ³⁵	8 ⁹⁵	161	215
Какао с молоком	180	200	6 ⁴²	5 ⁶⁴	101	108
Бутерброд с сыром	22/12	32/15	6 ⁴	6 ³⁴	85	112
Стоимость завтрака:			19 ⁸¹	22 ¹⁹	344	435
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	120	135	7 ⁴⁴	7 ⁴⁸	61	74
Стоимость второго завтрака:			7 ⁴⁴	7 ⁴⁸	61	74
Обед:						
Салат из соленых огурцов с луком	25	35	2 ⁰⁰	2 ⁰⁰	26	33
Свекольник на мясном бульоне со сметаной	150	200	14 ¹⁹	16 ³⁴	123	144
Гуляш из отварного мяса	40/20	50/30	33 ⁵⁶	35 ²²	137	169
Отварная гречка	100	100	7 ³³	7 ³⁴	140	140
Компот из сушеных фруктов	150	200	2 ²²	2 ³⁴	37	37
Хлеб пшеничный	19	28	1 ⁶⁴	1 ⁶⁴	44	56
Хлеб ржаной	21	32	1 ²⁵	1 ²⁵	44	56
Стоимость обеда:			62 ²⁰	67 ³⁴	554	638
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Салат из горошка зеленого консервированного	15	20	6 ²³	6 ⁶⁵	24	32
Омлет натуральный	40	80	18 ⁵⁶	19 ⁸¹	122	135
Батон	22	32	2 ²³	2 ²³	60	72
Чай с сахаром	150/10	200/11	7 ²⁸	7 ³⁰	39	40
Фрукт свежий	132	132	11 ⁴⁴	12 ²¹	54	54
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			39 ⁴⁴	42 ³³	299	333
Стоимость дня:			129 ⁸⁵	139 ⁴⁴	1261	1483

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

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