

Утверждаю
 Директор ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани

« 31 » 07 2023 год

МЕНЮ на « 1 » 08 2023 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша рисовая вязкая молочная	150	200	10 ²⁷	11 ⁷⁷	168	183
Кофейный напиток с молоком	180	200	5 ³⁶	6 ²⁵	91	100
Бутерброд с маслом	27/8	28/10	7 ²⁰	7 ⁹³	131	150
Стоимость завтрака:			22 ⁸³	25 ⁹¹	390	433
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	100	132	6 ⁸⁰	7 ¹³	61	81
Стоимость второго завтрака:			6 ⁸⁰	7 ¹³	61	81
Обед:						
Салат из горошка зеленого консервированного	20	20	5 ³⁰	5 ³⁰	25	35
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150	200	9 ⁸⁶	10 ⁸⁷	136	155
Капуста тушенная с курицей	130	140	25 ³⁷	26 ²⁴	198	221
Компот из сушеных фруктов	150	200	2 ⁴⁸	2 ⁴⁶	39	39
Хлеб пшеничный	22	23	1 ⁴⁷	1 ⁴⁷	51	55
Хлеб ржаной	24	25	1 ³⁶	1 ³⁶	50	51
Стоимость обеда:			45 ⁸¹	47 ⁹⁵	499	556
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Огурец свежий	20	20	2 ⁰⁰	2 ⁰⁰	3	3
Суфле из печени	50	50	23 ³⁰	24 ¹⁸	155	157
Пюре картофельное	120	120	7 ⁵⁶	8 ⁰³	150	153
Батон	27	28	2 ⁵⁶	2 ⁵⁶	71	74
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	206	13 ⁰⁰	13 ⁰⁰	83	86
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			54 ⁷⁷	55 ⁷⁷	462	473
Стоимость дня:			129 ⁵⁴	136 ⁶⁶	1412	1543

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

« 01 » _____ 2023 год

МЕНЮ на « 02 » _____ 2023 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша ячневая жидкая молочная	150	200	8 19	9 32	189	221
Бутерброд с сыром	180	200	5 67	6 28	105	115
Какао с молоком	32/10	32/13	7 91	8 37	121	129
Стоимость завтрака:			21 77	23 97	415	465
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	100	134	6 80	8 50	61	82
Стоимость второго завтрака:			6 80	8 50	61	82
Обед:						
Салат из свежих помидоров и огурцов	40	40	2 40	2 40	24	36
Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	150	200	11 11	12 85	139	167
Запеканка из макарон с мясом	130	140	29 35	30 61	280	286
Компот из сушеных фруктов	150	200	2 45	2 63	40	41
Хлеб пшеничный	25	26	1 60	1 60	60	61
Хлеб ржаной	26	26	1 38	1 38	53	54
Стоимость обеда:			48 23	57 53	539	645
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Салат «Степной» из разных овощей	60	40	5 37	6 00	56	66
Рыба, запеченная в омлете	90	100	14 70	18 47	141	153
Хлеб пшеничный	25	26	1 60	1 60	60	61
Чай с сахаром и лимоном	150/10/15	200/10/16	2 20	2 23	44	44
Фрукт свежий	153	154	13 30	13 30	63	64
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			40 17	42 00	364	388
Стоимость дня:			117 03	126 00	1439	1580

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» 08 2023 год

МЕНЮ на «03» 08 2023 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша геркулесовая вязкая молочная	150	200	386	1035	201	209
Кофейный напиток с молоком	180	200	670	717	112	118
Бутерброд с повидлом	20/11	30/16	412	486	109	116
Стоимость завтрака:			2068	2238	423	443
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	100	136	680	886	61	83
Стоимость второго завтрака:			680	886	61	83
Обед:						
Помидор свежий	20	20	200	200	5	5
Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	150	200	1006	1168	138	153
Котлеты, биточки, шницели	60	70	3052	3443	179	188
Пюре картофельное	120	180	437	839	157	157
Компот из свежих плодов	150	200	556	620	52	54
Хлеб пшеничный	24	24	153	153	58	58
Хлеб ржаной	26	26	140	140	54	54
Стоимость обеда:			5839	6563	643	667
Уплотненный полдник с включением блюд ужина						
Яйца вареные	40	40	750	750	63	63
Салат из моркови и яблок	30	30	377	409	45	57
Запеканка из творога со сгущенным молоком	120/21	120/21	2182	2336	418	420
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	203	1900	1900	83	85
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			5209	5395	609	618
Стоимость дня:			13796	15084	1436	1811

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 » 08 2023 год

МЕНЮ на « 04 » 08 2023 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Суп гречневый молочный	150	200	1142	33	183	196
Кофейный напиток с молоком	180	200	686	779	112	121
Бутерброд с сыром	32	112	836	961	121	137
Стоимость завтрака:			2694	2973	416	454
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	110	157	748	93	67	89
Печенье/Вафли	18	78	400	400	93	93
Стоимость второго завтрака:			1148	1353	160	182
Обед:						
Салат из кукурузы консервированной	20	20	820	831	20	26
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	200	1684	1453	114	185
Тефтели рыбные (2 шт.)	80	80	1436	1539	45	74
Рис отварной	100	100	678	765	147	147
Соус томатный с овощами	20	30	280	317	50	64
Компот из сушеных фруктов	150	200	254	255	37	37
Хлеб пшеничный	25	25	765	763	60	59
Хлеб ржаной	27	28	150	150	56	55
Стоимость обеда:			5448	5773	624	657
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Винегрет овощной	60	70	413	822	94	94
Ватрушка из дрожжевого теста с повидлом	120	120	1327	1444	373	373
Чай с сахаром	150	200	125	156	39	41
Фрукт свежий	141	141	1550	1550	63	63
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			3515	3832	569	571
Стоимость дня:			12805	13978	1772	1864

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 » 08 2023 год

МЕНЮ на « 7 » августа 2023 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша гречневая рассыпчатая с маслом и сахаром	120	140	9 ³³	9 ⁹³	174	188
Чай с сахаром	180/10	200/10	1 ⁵⁰	1 ⁵⁰	42	42
Бутерброд с повидлом	30/10	30/15	4 ⁷²	4 ⁷⁹	106	116
Стоимость завтрака:			14 ⁹⁸	16 ²³	322	346
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	100	125	6 ⁰⁰	7 ⁵⁸	59	77
Вафля/Печенье	23	23	5 ⁰⁰	5 ⁰⁰	74	74
Стоимость второго завтрака:			11 ⁰⁰	12 ⁵⁸	133	151
Обед:						
Икра кабачковая консервированная	24	24	2 ³²	2 ³²	28	28
Щи из свежей капусты с картофелем с рыбными консервами	150	200	13 ⁶⁰	14 ²⁴	88	94
Крокеты куриные	50	50	23 ⁶⁰	23 ⁶⁰	105	131
Макаронные изделия отварные с маслом	120	120	4 ⁸⁴	5 ¹²	167	167
Компот из свежих плодов	150	200	6 ⁴¹	7 ²⁴	50	50
Хлеб пшеничный	29	29	1 ⁸⁴	1 ⁸⁴	68	68
Хлеб ржаной	31	31	1 ⁷²	1 ⁰²	63	63
Стоимость обеда:			54 ⁴⁷	56 ⁶²	569	601
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Яйца вареные	40	40	4 ³⁰	7 ⁵⁰	63	63
Салат из моркови и яблок	30	30	4 ¹⁶	5 ⁰²	43	51
«Гребешок» из дрожжевого теста с творогом	120	120	18 ⁴⁴	19 ⁸⁶	408	422
Чай с сахаром	150/10	200/10	1 ²³	1 ⁵⁰	40	42
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			31 ⁰⁰	33 ⁸⁸	554	578
Стоимость дня:			111 ⁴⁵	119 ³⁵	1578	1676

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

« 07 » 08 2023 год

МЕНЮ на « 08 » августа 2023 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша овсяная вязкая молочная	150	200	8.40	9.4	129	199
Кофейный напиток с молоком	180	200	6.11	6.29	101	108
Бутерброд с маслом	27/8	28/10	7.33	8.00	134	146
Стоимость завтрака:			21.84	24.00	424	453
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	100	120	6.00	7.29	61	74
Стоимость второго завтрака:			6.00	7.29	61	74
Обед:						
Салат из солёных огурцов с луком	45	45	4.00	4.00	29	37
Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	150	200	8.38	9.42	122	140
Картофель тушёный с курицей	120	130	24.34	26.11	206	231
Компот из сушёных фруктов	150	200	2.44	2.63	39	39
Хлеб пшеничный	22	22	1.53	1.53	55	55
Хлеб ржаной	28	28	1.65	1.65	60	60
Стоимость обеда:			42.34	45.34	511	563
Уплотнённый полдник с включением блюд ужина:						
Салат из кукурузы консервированной	20	20	6.75	7.02	30	32
Печень по-строгановски	40/20	50/30	19.94	21.32	100	136
Рис отварной	100	100	6.86	4.15	141	148
Хлеб пшеничный	22	22	1.53	1.53	55	55
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	210	19.00	19.00	83	83
Стоимость уплотнённого полдника с включением блюд ужина:			44.33	56.02	409	454
Стоимость дня:			114.51	132.65	1405	1544

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

« 08 » 08 2023 год

МЕНЮ на « 9 » августа 2023 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша «дружба» вязкая молочная	150	200	10 ⁴¹	10 ⁹⁵	194	211
Какао с молоком	180	200	6 ⁰⁹	6 ⁴⁰	106	116
Бутерброд с сыром	27/10	27/12	7 ¹⁴	8 ⁰²	108	117
Стоимость завтрака:			23 ⁹⁴	25 ³⁷	408	444
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	100	130	6 ⁰⁰	7 ⁵²	61	82
Стоимость второго завтрака:			6 ⁰⁰	7 ⁵²	61	82
Обед:						
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	60	3 ⁴⁵	3 ⁴⁵	29	40
Свекольник на мясном бульоне со сметаной	150	200	10 ⁴²	10 ⁶⁶	133	156
Гуляш из отварного мяса	50/20	50/30	26 ⁸⁰	24 ⁸⁰	145	140
Отварная гречка	100	100	8 ⁰⁵	8 ²³	141	145
Компот из сушеных фруктов	150	200	2 ⁴⁴	2 ⁴⁴	40	41
Хлеб пшеничный	28	28	1 ³⁵	1 ³⁵	65	66
Хлеб ржаной	30	30	1 ⁶¹	1 ⁶¹	61	62
Стоимость обеда:			54 ⁵³	55 ⁹⁸	614	680
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Салат из горошка зеленого консервированного	20	20	5 ⁴⁴	5 ⁶⁵	24	35
Омлет натуральный	80	80	7 ⁶²	8 ³¹	125	144
Батон	24	24	2 ⁴⁴	2 ⁴⁴	40	41
Чай с сахаром	150/10	200/10	1 ²²	1 ⁴⁶	42	44
Фрукт свежий	140	140	13 ²⁰	13 ²⁰	58	58
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			30 ²⁵	31 ³⁶	322	352
Стоимость дня:			114 ⁷⁴	120 ⁵³	1405	1558

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

« 09 » 08 2023 год

МЕНЮ на « 10 » августа 2023 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша манная жидкая молочная	150	200	9 29	9 70	177	189
Кофейный напиток с молоком	180	200	6 20	6 86	102	110
Бутерброд с повидлом	25/10	27/12	4 36	5 31	108	130
Стоимость завтрака:			19 85	22 07	387	429
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	100	125	6 00	7 90	61	81
Стоимость второго завтрака:			6 00	7 90	61	81
Обед:						
Огурец свежий	25	25	2 70	2 80	4	4
Рассольник Ленинградский на курином бульоне со сметаной	150	200	9 70	10 31	117	158
Птица, тушенная в соусе с овощами	35/20	45/30	18 84	19 45	155	179
Рис отварной	100	100	6 62	6 12	149	149
Компот из сушеных фруктов	150	200	2 78	2 79	39	34
Хлеб пшеничный	20	20	1 45	1 45	51	51
Хлеб ржаной	22	22	1 32	1 32	48	48
Стоимость обеда:			43 42	44 94	593	628
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Винегрет овощной	80	80	7 72	8 13	91	91
Пирожки печеные из дрожжевого теста с мясом	120	120	37 70	31 13	450	454
Чай с сахаром и лимоном	150/10/5	200/10/5	6 34	6 31	65	65
Фрукт свежий	135	135	14 00	14 00	68	68
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			59 46	60 20	664	670
Стоимость дня:			128 73	135 71	1705	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

« 10 » 08 2023 год

МЕНЮ на « 11 » 08 2023 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша пшениная жидкая молочная	150	200	885	954	185	213
Какао с молоком	180	200	824	672	101	109
Бутерброд с сыром	30/12	31/14	442	899	117	121
Стоимость завтрака:			2194	2525	403	443
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	100	130	600	728	61	74
Печенье/Вафли	18	18	400	400	76	78
Стоимость второго завтрака:			1000	1128	137	152
Обед:						
Помидор свежий	30	30	280	280	8	8
Суп картофельный с бобовыми (горох) на мясном бульоне	150	200	935	1071	128	134
Котлеты, биточки, шницели	60	60	2740	2883	152	163
Пюре картофельное	60	120	691	928	146	150
Компот из сушеных фруктов	150	200	260	264	39	39
Хлеб пшеничный	29	29	181	181	66	66
Хлеб ржаной	32	32	167	167	62	62
Стоимость обеда:			5258	5576	601	622
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Салат «Степной» из разных овощей	60	60	442	511	55	63
Рыба, запеченная в омлете	90	100	1885	1888	134	144
Батон	30	37	114	281	76	78
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	194	1900	1900	83	83
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			4371	4608	348	368
Стоимость дня:			12823	13837	1489	1585

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

« 17 » 08 2023 год

МЕНЮ на « 14 » 08 2023 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Макаронные изделия отварные маслом и сахаром	130	140	6 ¹⁵	7 ¹⁰	215	234
Чай с сахаром	180/10	200/10	145	145	41	41
Бутерброд с повидлом	32/21	32/22	466	556	116	131
Стоимость завтрака:			1226	1411	372	406
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	110	136	6 ⁸⁰	8 ²⁰	61	78
Вафли / Печенье	23	23	5 ⁰⁰	5 ⁰⁰	41	71
Стоимость второго завтрака:			1180	1370	132	149
Обед:						
Икра кабачковая консервированная	25	25	226	226	28	28
Щи из свежей капусты с картофелем и рыбными консервами	150	200	1306	1487	99	101
Тефтели с морковью	50	50	2140	2140	111	111
Отварная гречка	100	100	733	731	142	142
Соус томатный с овощами	20	30	788	315	47	67
Компот из свежих плодов	150	200	633	639	49	49
Хлеб пшеничный	29	29	181	181	66	66
Хлеб ржаной	32	32	767	767	62	62
Стоимость обеда:			5746	5971	596	626
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Салат из моркови и яблок	30	30	420	437	42	55
Ватрушка из дрожжевого теста с творогом	120	120	1349	2026	431	431
Чай с сахаром	150/10	200/10	123	144	40	41
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			2492	2606	513	527
Стоимость дня:			10606	11361	1613	1708

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 » 08 2023 год

МЕНЮ на « 15 » 08 2023 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша рисовая вязкая молочная	150	200	1058	1114	181	195
Кофейный напиток с молоком	180	200	625	637	103	110
Бутерброд с маслом	2816	2819	693	806	130	149
Стоимость завтрака:			2376	2607	414	449
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	110	130	448	900	67	81
Стоимость второго завтрака:			448	900	67	81
Обед:						
Салат из горошка зеленого консервированного	20	20	500	515	27	34
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150	200	933	1011	136	147
Капуста тушенная с курицей	130	140	2406	2536	180	195
Компот из сушеных фруктов	150	200	257	257	39	39
Хлеб пшеничный	23	23	155	155	54	55
Хлеб ржаной	25	25	142	142	53	53
Стоимость обеда:			4333	4616	489	525
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Огурец свежий	30	30	300	300	5	5
Суфле из печени	50	60	2342	2438	165	165
Пюре картофельное	120	120	701	760	144	144
Батон	28	28	274	274	76	76
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	200	1500	1500	83	84
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			5537	5672	473	477
Стоимость дня:			13054	13795	1443	1520

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 » 08 2023 год

МЕНЮ на « 16 » 08 2023 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша ячневая жидкая молочная	150	200	879	913	174	201
Какао с молоком	180	200	600	652	107	107
Бутерброд с сыром	29/110	30/111	733	830	113	121
Стоимость завтрака:			2212	2395	388	429
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	100	120	680	870	61	75
Стоимость второго завтрака:			680	870	61	75
Обед:						
Салат из свежих помидоров и огурцов	40	40	580	580	28	38
Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	150	200	1010	1156	138	162
Запеканка из макарон с мясом	120	130	3055	3105	271	280
Компот из сушеных фруктов	150	200	270	270	39	39
Хлеб пшеничный	28	28	177	177	63	63
Хлеб ржаной	30	30	168	168	61	61
Стоимость обеда:			5300	5456	600	643
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Салат «Степной» из разных овощей	60	70	539	600	57	68
Рыба, запеченная в омлете	90	100	1858	2012	136	147
Хлеб пшеничный	25	25	177	177	63	63
Чай с сахаром и лимоном	150/115	200/115	240	240	42	42
Фрукт свежий	142	142	1500	1500	62	62
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			4312	4529	360	382
Стоимость дня:			1625 ⁰⁴	132 ¹⁰	1409	1529

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 » 08 2023 год

МЕНЮ на « 17 » 08 2023 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша геркулесовая вязкая молочная	150	200	10 ⁰⁷	10 ³⁶	194	205
Кофейный напиток с молоком	180	200	8 ⁵²	7 ¹⁰	106	113
Бутерброд с повидлом	29/15	31/16	3 ⁸⁹	4 ⁵²	99	109
Стоимость завтрака:					399	428
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	110	142	6 ³⁰	8 ⁶⁴	61	78
Стоимость второго завтрака:			6 ³⁰	8 ⁶⁴	61	78
Обед:						
Помидор свежий	30	30	3 ⁰⁰	5 ⁰⁰	8	8
Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	150	200	10 ⁴¹	10 ⁷⁴	130	150
Котлеты, биточки, шницели	65	70	3 ¹⁴	3 ³⁵	177	132
Пюре картофельное	120	120	6 ⁷⁵	7 ⁰⁰	151	151
Компот из свежих плодов	150	200	4 ⁰⁵	4 ⁰⁵	51	51
Хлеб пшеничный	26	26	1 ⁵⁴	1 ⁵⁴	55	55
Хлеб ржаной	28	28	1 ⁴¹	1 ⁴¹	52	52
Стоимость обеда:			63 ⁶⁰	65 ⁰⁹	624	658
Уплотненный полдник с включением блюд ужина						
Яйца вареные	40	40	4 ⁵⁰	7 ⁵⁰	63	63
Салат из моркови и яблок	30	35	3 ⁵⁴	4 ⁰⁰	41	55
Запеканка из творога со сгущенным молоком	120/2	130/2	25 ³³	25 ⁸³	398	398
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	210	19 ⁰⁰	19 ⁰⁰	83	83
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			55 ³⁷	56 ³³	585	598
Стоимость дня:			146 ³⁵	152 ⁰⁴	1669	1762

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

« 17 » 08 2023 год

МЕНЮ на « 18 » 08 2023 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Суп гречневый молочный	150	200	1180	1248	182	197
Кофейный напиток с молоком	180	200	758	833	119	128
Бутерброд с сыром	29/13	29/14	900	1023	130	140
Стоимость завтрака:			2838	3104	431	465
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	120	138	816	1054	73	95
Печенье/Вафли	24	24	600	900	79	99
Стоимость второго завтрака:			1276	1954	152	194
Обед:						
Салат из кукурузы консервированной	25	25	744	800	30	30
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	200	2000	2000	445	186
Тефтели рыбные (2 шт.)	80	80	2200	2200	81	82
Рис отварной	100	100	641	641	146	146
Соус томатный с овощами	20	30	272	261	51	64
Компот из сушеных фруктов	150	200	270	270	37	37
Хлеб пшеничный	25	25	180	180	65	65
Хлеб ржаной	27	27	165	163	60	60
Стоимость обеда:			6475	6514	645	640
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Винегрет овощной	60	60	669	710	91	91
Ватрушка из дрожжевого теста с повидлом	120	120	1165	1257	383	383
Чай с сахаром	150/19	200/19	125	158	38	40
Фрукт свежий	152	153	1500	1500	59	59
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			3459	3605	571	573
Стоимость дня:			13958	14686	1799	1882

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 » 08 2023 год

МЕНЮ на « 21 » 08 2023 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша гречневая рассыпчатая с маслом и сахаром	120	140	375	1054	184	204
Чай с сахаром	180/11	200/11	150	150	42	42
Бутерброд с повидлом	33/13	33/15	421	488	108	118
Стоимость завтрака:			1546	1692	334	364
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	100	138	600	740	59	78
Вафля/Печенье	24	24	500	500	71	71
Стоимость второго завтрака:			1100	1240	130	149
Обед:						
Икра кабачковая консервированная	20	20	200	200	22	22
Щи из свежей капусты с картофелем с рыбными консервами	150	200	1325	1482	91	102
Крокеты куриные	50	50	2370	2370	131	131
Макаронные изделия отварные с маслом	110	110	460	460	167	167
Компот из свежих плодов	150	200	703	750	51	51
Хлеб пшеничный	32	34	194	194	70	70
Хлеб ржаной	32	34	182	182	65	65
Стоимость обеда:			5430	5638	597	608
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Яйца вареные	40	40	450	450	63	63
Салат из моркови и яблок	30	30	336	402	42	56
«Гребешок» из дрожжевого теста с творогом	110	120	1980	2036	108	125
Чай с сахаром	150/11	200/11	123	148	40	42
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			3129	3346	553	586
Стоимость дня:			11269	11976	1617	1707

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

« 21 » 08 2023 год

МЕНЮ на « 22 » 08 2023 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша овсяная вязкая молочная	150	200	9 ⁴⁴	10 ²¹	188	225
Кофейный напиток с молоком	180	200	6 ⁷⁷	7 ²⁵	102	129
Бутерброд с маслом	29/7	29/10	6 ³⁹	7 ⁶⁰	131	147
Стоимость завтрака:			22 ⁹⁰	25 ⁰⁶	419	501
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	100	134	6 ⁰⁰	7 ⁶⁶	61	82
Стоимость второго завтрака:			6 ⁰⁰	7 ⁶⁶	61	82
Обед:						
Салат из солёных огурцов с луком	30	30	4 ²²	4 ²²	30	42
Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	150	200	9 ³¹	10 ⁰⁶	124	153
Картофель тушёный с курицей	130	140	25 ¹⁴	25 ⁴⁵	216	262
Компот из сушёных фруктов	150	200	2 ⁶⁰	2 ⁶⁰	37	42
Хлеб пшеничный	25	25	1 ⁶⁵	1 ⁶⁵	59	59
Хлеб ржаной	24	24	1 ⁴⁰	1 ⁴⁰	55	56
Стоимость обеда:			44 ³⁵	45 ⁶⁸	521	614
Уплотнённый полдник с включением блюд ужина:						
Салат из кукурузы консервированной	25	25	7 ⁹²	7 ⁹²	35	42
Печень по-строгановски	40/20	50/30	20 ⁷²	21 ⁰⁰	94	141
Рис отварной	100	100	6 ²⁹	6 ²⁹	132	147
Хлеб пшеничный	29	29	1 ⁶⁵	1 ⁶⁵	69	69
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	203	19 ⁰⁰	19 ⁰⁰	83	85
Стоимость уплотнённого полдника с включением блюд ужина:			49 ⁵⁷	55 ⁵⁸	413	484
Стоимость дня:			128 ⁸³	127 ⁸⁷	1409	1681

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

«23» 08 2023 год

МЕНЮ на «23» 08 2023 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша «дружба» вязкая молочная	150	200	1057	1153	188	199
Какао с молоком	180	200	661	701	107	115
Бутерброд с сыром	2711	2713	889	925	118	126
Стоимость завтрака:			2537	2809	413	440
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	110	128	750	950	67	84
Стоимость второго завтрака:			750	930	67	84
Обед:						
Салат из свежих помидоров и огурцов	40	40	650	650	31	41
Свекольник на мясном бульоне со сметаной	150	200	1048	1140	130	150
Гуляш из отварного мяса	55/20	60/30	3284	3316	166	188
Отварная гречка	100	100	481	494	137	135
Компот из сушеных фруктов	150	200	265	269	37	37
Хлеб пшеничный	24	24	166	166	60	60
Хлеб ржаной	26	28	153	153	56	56
Стоимость обеда:			6381	6458	617	667
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Салат из горошка зеленого консервированного	20	20	720	720	33	38
Омлет натуральный	90	95	763	774	124	140
Батон	24	24	245	273	76	46
Чай с сахаром	130/9	200/9	122	150	38	40
Фрукт свежий	140	140	1420	1420	59	59
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			3300	3345	330	353
Стоимость дня:			12588	13646	1424	1544

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

« 23 » 08 2023 год

МЕНЮ на « 24 » 08 2023 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша манная жидкая молочная	150	200	920	1088	172	186
Кофейный напиток с молоком	180	200	667	731	108	115
Бутерброд с повидлом	29/11	30/17	410	483	104	114
Стоимость завтрака:			1997	2232	384	415
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	100	129	750	850	61	76
Стоимость второго завтрака:			750	850	61	76
Обед:						
Огурец свежий	25	25	320	320	5	5
Рапсолыник Ленинградский на курином бульоне со сметаной	150	200	823	927	139	153
Птица, тушенная в соусе с овощами	55/20	65/30	1250	2000	140	191
Рис отварной	100	100	633	646	143	143
Компот из сушеных фруктов	150	200	243	273	39	39
Хлеб пшеничный	25	26	165	166	57	59
Хлеб ржаной	28	28	154	154	56	56
Стоимость обеда:			4218	4486	609	646
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Винегрет овощной	80	80	621	734	85	85
Пирожки печеные из дрожжевого теста с мясом	130	130	357	388	429	433
Чай с сахаром и лимоном	150/106	200/106	257	257	43	43
Фрукт свежий	146	146	1400	1400	58	58
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			585	5976	615	619
Стоимость дня:			12818	13573	1669	1756

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» 08 2023 год

МЕНЮ на «30» 08 2023 год

Наименование	Выход порции		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша ячневая жидкая молочная	150	200	928	956	880	202
Какао с молоком	110	100	609	659	701	708
Бутерброд с сыром	2610	2610	458	813	110	116
Стоимость завтрака:			2275	2428	391	426
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	100	111	680	811	61	76
Стоимость второго завтрака:			680	811	61	76
Обед:						
Салат из свежих помидоров и огурцов	40	40	650	650	32	40
Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	150	200	1063	1042	148	140
Запеканка из макарон с мясом	120	130	3352	3123	292	292
Компот из сушеных фруктов	150	200	245	245	39	39
Хлеб пшеничный	23	24	145	145	63	63
Хлеб ржаной	23	25	153	153	56	56
Стоимость обеда:			564	547	630	660
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Салат «Степной» из разных овощей	60	65	542	641	57	65
Рыба, запеченная в омлете	7	100	1036	207	139	150
Хлеб пшеничный	26	26	145	145	63	63
Чай с сахаром и лимоном	534	200/15	257	257	43	43
Фрукт свежий	168	169	1420	1420	59	59
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			4320	4310	367	380
Стоимость дня:			12948	13558	1443	1544

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 » 09 2023 год

МЕНЮ на « 31 » 08 2023 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша геркулесовая вязкая молочная	150	200	998	1052	198	208
Кофейный напиток с молоком	180	200	653	411	105	113
Бутерброд с повидлом	30/116	31/116	419	486	106	116
Стоимость завтрака:			2070	2249	409	437
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	100	140	680	870	61	78
Стоимость второго завтрака:			680	870	61	78
Обед:						
Помидор свежий	30	30	280	280	7	7
Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	150	200	986	1065	135	154
Котлеты, биточки, шницели	60	70	3217	3388	183	185
Пюре картофельное	120	120	624	689	154	154
Компот из свежих плодов	150	200	663	663	52	52
Хлеб пшеничный	27	29	170	170	61	61
Хлеб ржаной	27	29	155	155	57	57
Стоимость обеда:			6192	6408	649	675
Уплотненный полдник с включением блюд ужина						
Яйца вареные	40	40	750	750	63	63
Салат из моркови и яблок	30	40	386	420	47	57
Запеканка из творога со сгущенным молоком	110/118	110/120	2248	2337	385	385
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	200	1900	1900	83	83
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			5284	5397	578	590
Стоимость дня:			14286	14826	1697	1780

Руководитель структурного подразделения «Детский сад №35»

ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани

Медсестра структурного подразделения «Детский сад №35»

ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани