

Утверждаю
 Директор ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани

« 31 » 08 2023 год

МЕНЮ на « 1 » 09 2023 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Суп гречневый молочный	150	200	11 ⁵³	12 ¹⁴	181	1915
Кофейный напиток с молоком	180	200	6 ²⁵	7 ⁸⁰	112	121
Бутерброд с сыром	30/12	32/15	9 ²⁴	10 ⁵²	134	144
Стоимость завтрака:			26 ⁸²	30 ⁴⁵	427	461
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	100	125	6 ⁸⁰	9 ⁰⁰	61	81
Печенье/Вафли	25	25	4 ⁰⁰	4 ⁰⁰	96	96
Стоимость второго завтрака:			10 ⁸⁰	13 ⁰⁰	157	177
Обед:						
Салат из кукурузы консервированной	25	25	7 ⁹⁸	7 ⁹⁸	28	31
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	200	21 ⁴¹	21 ⁴¹	177	132
Тефтели рыбные (2 шт.)	80	85	22 ⁰⁰	22 ⁰⁰	88	88
Рис отварной	90	100	6 ⁵⁰	6 ⁵⁰	148	148
Соус томатный с овощами	20	30	2 ⁴¹	2 ⁵⁸	46	65
Компот из сушеных фруктов	150	200	26 ⁴	26 ⁴	39	39
Хлеб пшеничный	27	29	19 ⁸	19 ⁸	71	71
Хлеб ржаной	29	31	180	180	65	65
Стоимость обеда:			66 ⁷²	66 ⁸⁸	662	706
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Винегрет овощной	70	75	6 ³⁵	7 ⁸⁰	93	93
Ватрушка из дрожжевого теста с повидлом	110	120	12 ¹⁰	13 ⁵²	340	340
Чай с сахаром	150/19	200/10	132	162	41	42
Фрукт свежий	232	233	16 ⁰⁰	16 ⁰⁰	86	66
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			35 ⁷⁸	38 ⁸⁴	540	541
Стоимость дня:			140 ¹²	149 ⁸	1816	1915

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 » 09 2023 год

МЕНЮ на « 4 » сентября 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	167	194
Чай с сахаром	180/10	200/10	1 30	1 30	41	41
Бутерброд с повидлом	30/15	30/20	6 03	4 59	121	134
Стоимость завтрака:			16 33	20 22	329	369
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	100	120/125	6 00	7 62	59	75
Вафля/Печенье	18	18	5 00	5 00	74	74
Стоимость второго завтрака:			11 00	12 62	136	152
Обед:						
Икра кабачковая консервированная	20/25	20/25	2 66	4 29	29	29
Щи из свежей капусты с картофелем с рыбными консервами	150	200	13 25	15 02	88	100
Крокеты куриные	50	50	20 60	20 60	154	154
Макаронные изделия отварные с маслом	110	110	4 45	5 28	170	170
Компот из свежих плодов	150	200	6 51	6 60	51	51
Хлеб пшеничный	29/25	29/25	1 51	1 63	69	69
Хлеб ржаной	32/24	32/24	1 42	1 46	65	65
Стоимость обеда:			50 50	55 34	629	641
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Яйца вареные	40	40	7 50	7 30	63	63
Салат из моркови	40/45	50/45	2 96	3 24	20	29
«Гребешок» из дрожжевого теста с творогом	115/100	115/100	16 09	17 94	456	428
Чай с сахаром	150/10	200/10	1 15	1 30	40	41
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			24 30	30 01	579	559
Стоимость дня:			105 33	118 25	1673	1721

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 » 09 2023 год

МЕНЮ на « 5 » сентября 2023 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша «дружба» вязкая молочная	150	200	8 ⁹⁰	9 ⁰⁴	173	183
Какао с молоком	150	200	5 ¹⁵	5 ⁵¹	86	93
Бутерброд с сыром	26/8	26/10	6 ⁰⁸	6 ⁹⁵	97	103
Стоимость завтрака:			20 ¹⁴	21 ⁵⁰	356	379
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	100	120	6 ²⁰	7 ⁹⁰	61	72
Стоимость второго завтрака:			6 ²⁰	7 ⁹⁰	61	72
Обед:						
Салат из свежих помидоров и огурцов	50	50	5 ⁰⁰	5 ⁰⁰	29	36
Свекольник на мясном бульоне со сметаной	150	200	10 ⁶¹	10 ⁸⁹	126	140
Гуляш из отварного мяса	50/20	60/30	24 ⁰⁰	27 ⁹⁴	148	160
Отварная гречка	150	100	7 ⁶¹	7 ⁶³	144	144
Компот из сушеных фруктов	150	200	2 ⁴⁴	2 ⁴⁴	39	39
Хлеб пшеничный	24	24	1 ⁷⁷	1 ⁷⁷	64	64
Хлеб ржаной	29	30	1 ⁶³	1 ⁶³	60	60
Стоимость обеда:			56 ⁰⁸	57 ⁵⁶	610	644
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Салат из горошка зеленого консервированного	20	20	5 ⁶³	5 ⁷¹	31	34
Омлет натуральный	70	70	6 ⁸¹	6 ⁹³	122	133
Батон	26	26	2 ⁴⁸	2 ⁴⁸	69	69
Чай с сахаром	150/10	200/10	1 ²⁰	1 ⁴⁴	40	40
Фрукт свежий	200	200	15 ⁰⁰	15 ⁰⁰	62	62
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			31 ¹⁶	31 ⁵⁶	324	338
Стоимость дня:			114 ¹⁶	118 ⁵⁶	1351	1432

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

« 06 » 09 2023 год

МЕНЮ на « 7 » сентября 2023 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша манная жидкая молочная	150	200	8 ⁵⁴	9 ¹⁴	162	173
Кофейный напиток с молоком	180	200	5 ⁶²	6 ²³	94	101
Бутерброд с повидлом	28/12	30/20	4 ¹⁹	4 ⁶¹	105	123
Стоимость завтрака:			18 ³⁵	20 ⁰⁴	361	397
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	100	135	6 ⁰⁰	7 ⁴⁰	61	79
Стоимость второго завтрака:			6 ⁰⁰	7 ⁴⁰	61	79
Обед:						
Салат из кукурузы консервированной	20	20	6 ⁴⁹	6 ⁴⁹	29	29
Рассольник Ленинградский на курином бульоне со сметаной	150	200	9 ⁶⁹	10 ⁵⁵	132	147
Птица, тушенная в соусе с овощами	50/20	60/30	22 ²³	23 ³¹	159	174
Рис отварной	100	100	6 ⁵⁸	6 ⁹⁸	149	149
Компот из сушеных фруктов	150	200	2 ⁴⁴	2 ⁴⁴	39	39
Хлеб пшеничный	21	23	1 ³⁷	1 ⁴¹	48	48
Хлеб ржаной	23	25	1 ²⁹	1 ³⁰	47	47
Стоимость обеда:			50 ⁰⁸	52 ⁴⁸	603	633
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Винегрет овощной	80	85	4 ¹¹	8 ³²	89	89
Пирожки печеные из дрожжевого теста с мясом	110	115	24 ⁰⁰	25 ⁴⁴	391	391
Чай с сахаром и лимоном	150/10/5	200/10/5	2 ³⁷	2 ³⁷	43	43
Фрукт свежий	230	230	20 ⁰⁰	20 ⁰⁰	83	83
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			54 ¹⁴	56 ¹⁶	606	607
Стоимость дня:			128 ⁰⁴	136 ³⁵	1631	1716

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 » 09 2023 год

МЕНЮ на « 8 » сентября 2023 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша пшеничная жидкая молочная	150	200	9 ³⁵	10 ³⁷	190	215
Какао с молоком	180	200	6 ⁰⁰	6 ⁵⁰	100	108
Бутерброд с сыром	25/10	27/12	4 ⁴¹	8 ⁰⁰	103	106
Стоимость завтрака:			22 ⁴⁶	24 ⁸⁷	393	429
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	100	135	6 ⁰⁰	4 ⁸⁰	61	80
Печенье/Вафли	19	19	4 ⁰⁰	4 ⁰⁰	81	83
Стоимость второго завтрака:			10 ⁰⁰	11 ⁸⁰	142	163
Обед:						
Салат из солёных огурцов с луком	30	40	4 ⁵⁰	4 ⁵⁰	31	31
Суп картофельный с бобовыми (горох) на мясном бульоне	150	200	9 ⁶¹	10 ³⁸	128	134
Котлеты, биточки, шницели	50	60	26 ³⁸	27 ⁶¹	154	165
Пюре картофельное	120	130	9 ⁷⁴	9 ⁸⁴	141	141
Компот из сушеных фруктов	150	200	2 ⁶⁶	2 ⁶⁶	39	39
Хлеб пшеничный	25	25	1 ⁵⁷	1 ⁵⁷	57	57
Хлеб ржаной	25	27	1 ⁴⁶	1 ⁴⁶	53	53
Стоимость обеда:			55 ⁹²	57 ⁹²	603	620
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	50	50	4 ⁰⁰	4 ⁰⁰	35	35
Рыба, запеченная в омлете	90	100	18 ⁹²	19 ⁵⁷	141	141
Батон	25	27	2 ⁴¹	2 ⁴¹	67	67
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	200	19 ⁰⁰	19 ⁰⁰	83	84
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			44 ³³	45 ⁹²	326	330
Стоимость дня:			132 ⁷¹	135 ⁷¹	1464	1539

Руководитель структурного подразделения «Детский сад №35»

ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани И.И.И.И.И.

Медсестра структурного подразделения «Детский сад №35»

ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани И.И.И.И.И.

Утверждаю
 Директор ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани

« 08 » 00. 2023 год

МЕНЮ на « 11 » сентября 2023 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Макаронные изделия отварные маслом и сахаром	120	130	6 ³⁹	6 ⁸⁹	187	204
Чай с сахаром	180/10	200/10	1 ³⁰	1 ³⁰	42	42
Бутерброд с повидлом	31/15	31/22	4 ³³	5 ⁷⁵	121	135
Стоимость завтрака:			12 ⁷²	13 ⁵⁴	350	381
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	100	135	4 ⁴⁸	9 ⁷⁴	67	87
Вафли / Печенье	20	20	5 ⁰⁰	5 ⁰⁰	80	80
Стоимость второго завтрака:			12 ⁴⁸	14 ⁷⁴	147	167
Обед:						
Икра кабачковая консервированная	20	20	2 ²⁰	2 ²⁰	29	29
Щи из свежей капусты с картофелем и рыбными консервами	150	200	74 ²⁵	75 ³⁶	85	93
Тефтели с морковью	50	50	21 ⁰⁰	21 ⁰⁰	100	111
Отварная гречка	100	100	6 ²⁵	6 ²²	140	140
Соус томатный с овощами	20	30	3 ⁷⁵	3 ³⁰	40	60
Компот из свежих плодов	150	200	6 ⁷⁵	6 ³⁶	57	57
Хлеб пшеничный	24	24	1 ⁹²	1 ⁹²	69	69
Хлеб ржаной	26	26	1 ⁴⁴	1 ⁴⁴	65	65
Стоимость обеда:			57 ²⁹	59 ⁴³	579	618
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Салат из моркови	45	45	4 ¹⁶	4 ¹⁶	21	22
Ватрушка из дрожжевого теста с творогом	120	120	78 ²⁴	20 ⁰⁰	411	425
Чай с сахаром	150/10	200/10	7 ³⁵	7 ⁴⁰	40	42
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			24 ⁷²	25 ⁵⁶	472	489
Стоимость дня:			106 ⁸¹	113 ²⁴	1548	1655

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» 09 2023 год

МЕНЮ на «12» сентября 2023 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша рисовая вязкая молочная	150	200	10 ⁹³	11 ⁰⁰	204	230
Кофейный напиток с молоком	180	200	6 ³²	6 ⁸⁹	114	129
Бутерброд с маслом	28/7	30/10	6 ⁶³	7 ⁹⁹	126	154
Стоимость завтрака:			23 ⁸⁸	25 ⁸⁸	444	513
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	100	130	6 ⁸⁰	9 ²²	61	81
Стоимость второго завтрака:			6 ⁸⁰	9 ²²	61	81
Обед:						
Салат из горошка зеленого консервированного	20	20	5 ⁰⁰	5 ⁰⁰	25	34
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150	200	9 ⁰⁰	10 ⁵⁶	135	159
Капуста тушеная с курицей	140	150	22 ³⁶	23 ¹⁴	198	231
Компот из сушеных фруктов	150	200	2 ⁴⁴	2 ⁴⁴	43	46
Хлеб пшеничный	25	26	1 ⁸⁶	1 ⁸⁶	54	62
Хлеб ржаной	24	28	1 ⁴³	1 ⁴³	55	58
Стоимость обеда:			42 ³⁹	44 ⁸⁰	513	593
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Огурец свежий	20	20	2 ⁸³	2 ⁸³	3	3
Суфле из печени	40	80	25 ²⁴	25 ²⁴	180	188
Пюре картофельное	120	130	8 ⁹⁵	9 ⁴⁵	149	158
Батон	28	29	2 ⁴¹	2 ⁴¹	43	44
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	205	19 ⁰⁰	19 ⁰⁰	83	84
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			58 ⁴⁶	59 ⁸²	488	513
Стоимость дня:			131 ⁵³	139 ⁶²	1509	1700

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 » 19 _____ 2023 год

МЕНЮ на « 13 » _____ 2023 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша ячневая жидкая молочная	150	200	9 ¹⁴	10 ⁵⁸	178	227
Какао с молоком	150	200	6 ⁰³	6 ³⁴	101	107
Бутерброд с сыром	22/8	20/14	7 ²⁰	2 ³⁰	107	121
Стоимость завтрака:			22 ⁵⁷	26 ⁰³	386	455
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	100	125	6 ²⁰	9 ⁰⁰	61	80
Стоимость второго завтрака:			6 ²⁰	9 ⁰⁰	61	80
Обед:						
Салат из свежих помидоров и огурцов	40	50	5 ⁰⁰	5 ⁰⁰	22	37
Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	150	100	77 ⁵⁰	11 ⁰⁰	156	178
Запеканка из макарон с мясом	120	130	28 ³⁰	24 ⁰⁰	234	244
Компот из сушеных фруктов	150	100	2 ³⁰	2 ⁰⁰	39	39
Хлеб пшеничный	21	22	1 ⁶³	1 ⁰⁰	30	34
Хлеб ржаной	22	15	1 ⁸²	1 ⁰⁰	23	33
Стоимость обеда:			50 ⁰²	44 ⁰⁰	509	601
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Салат из белокочанной капусты с морковью	40	60	2 ⁵⁸	2 ⁰⁰	41	52
Рыба, запеченная в омлете	20	30	12 ⁰⁰	7 ⁰⁰	157	110
Хлеб пшеничный	21	15	1 ⁰⁰	1 ⁰⁰	34	34
Чай с сахаром и лимоном	150/215	100/15	2 ³³	2 ⁰⁰	43	43
Фрукт свежий	215	115	22 ⁰⁰	21 ⁰⁰	91	91
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			47 ³⁴	47 ⁰⁰	347	347
Стоимость дня:			127 ⁵³	133 ⁰³	1387	1509

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

«13» _____ 2023 год

МЕНЮ на «14» _____ 2023 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша геркулесовая вязкая молочная	150	200	9 ⁶⁹	10 ³⁰	192	205
Кофейный напиток с молоком	120	200	6 ¹⁵	6 ³¹	102	206
Бутерброд с повидлом	26/15	26/20	4 ³⁵	4 ⁹³	108	117
Стоимость завтрака:			20 ²⁰	21 ⁹⁴	402	430
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	120	130	6 ²⁰	8 ⁹³	61	20
Стоимость второго завтрака:			6 ²⁰	8 ⁹³	61	20
Обед:						
Салат из кукурузы консервированной	20	20	6 ⁴³	6 ⁴³	23	23
Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	150	200	9 ⁵⁸	10 ³⁰	122	144
Котлеты, биточки, шницели	50	60	26 ⁴¹	27 ³⁴	151	170
Рис отварной	100	120	6 ⁵⁹	6 ³⁸	140	154
Соус томатный с овощами	20	30	2 ⁰⁶	2 ⁴⁴	39	43
Компот из свежих плодов	150	200	6 ⁸¹	6 ⁸¹	51	51
Хлеб пшеничный	20	25	1 ³⁰	1 ³⁰	48	48
Хлеб ржаной						
Стоимость обеда:			60 ⁶¹	63 ⁷⁴	631	722
Уплотненный полдник с включением блюд ужина						
Яйца вареные	40	40	7 ²⁰	7 ²⁰	63	63
Салат из моркови	40	50	2 ⁰⁷	2 ⁰⁷	21	23
Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/20	100/20	23 ⁰⁴	23 ⁰⁴	374	374
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	200	19 ⁰⁰	19 ⁰⁰	85	85
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			52 ³¹	53 ¹⁵	541	543
Стоимость дня:			139 ³⁵	147 ³⁰	1635	1752

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 » 09 2023 год

МЕНЮ на « 15 » сентября 2023 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Суп гречневый молочный	150	200	9 ⁵²	10 ³⁹	151	163
Кофейный напиток с молоком	180	200	5 ¹⁴	5 ⁰⁹	86	92
Бутерброд с сыром	26/10	28/44	4 ¹⁴	8 ⁰⁷	105	116
Стоимость завтрака:			21 ²³	24 ⁰⁹	342	371
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	100	120	6 ²⁰	7 ⁵⁴	55	68
Печенье/Вафли	19	19	4 ⁰⁰	4 ⁰⁰	83	83
Стоимость второго завтрака:			10 ²⁰	11 ⁵⁴	138	151
Обед:						
Салат из солёных огурцов с луком	30	40	3 ⁴⁰	3 ⁴⁰	27	27
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	200	13 ¹¹	13 ²⁵	134	148
Тефтели рыбные (2 шт.)	80	90	15 ⁴³	16 ⁰⁰	47	47
Пюре картофельное	120	130	9 ²⁴	10 ⁰⁸	144	144
Пюре картофельное	150	200	2 ⁵⁸	2 ⁵⁸	39	39
Компот из сушеных фруктов	23	25	7 ⁵¹	7 ⁵¹	55	55
Хлеб пшеничный	25	27	1 ⁴⁰	1 ⁴⁰	51	51
Хлеб ржаной						
Стоимость обеда:			47 ⁵¹	48 ²²	527	539
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Винегрет овощной	80	90	6 ²¹	7 ¹¹	85	85
Ватрушка из дрожжевого теста с повидлом	110	120	12 ⁰⁶	13 ¹⁵	363	363
Чай с сахаром	150/10	200/10	7 ²³	7 ⁴⁴	40	41
Фрукт свежий	188	188	22 ³⁰	22 ³⁰	92	92
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			47 ⁸⁰	44 ⁰³	580	581
Стоимость дня:			121 ⁴⁰	129 ⁰⁸	1584	1644

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

2023 год

МЕНЮ на «18» Сентября 2023 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша гречневая рассыпчатая с маслом и сахаром	140	140	9 63	9 85	164	188
Чай с сахаром	180/10	200/10	7 37	7 57	41	41
Бутерброд с повидлом	33/20	33/23	4 36	4 69	112	126
Стоимость завтрака:			16 00	16 74	317	355
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	100	130	6 00	7 69	59	48
Вафля/Печенье	18	18	5 00	5 00	77	77
Стоимость второго завтрака:			11 00	12 69	136	155
Обед:						
Икра кабачковая консервированная	25	25	2 2	2 32	27	24
Щи из свежей капусты с картофелем с рыбными консервами	150	200	13 86	14 23	89	102
Крокеты куриные	50	50	23 60	23 60	157	157
Макаронные изделия отварные с маслом	100	100	4 03	4 93	156	156
Компот из свежих плодов	150	200	6 34	6 34	50	50
Хлеб пшеничный	25	27	1 86	1 86	67	67
Хлеб ржаной	25	29	1 93	1 93	63	63
Стоимость обеда:			54 34	54 95	609	622
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Яйца вареные	40	40	7 50	7 30	63	63
Салат из моркови	40	50	1 45	1 24	19	25
«Гребешок» из дрожжевого теста с творогом	120	130	20 00	21 31	157	157
Чай с сахаром	130/11	200/11	7 31	7 43	40	41
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			30 46	32 18	579	596
Стоимость дня:			112 06	116 56	1641	1728

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

Утверждаю
 Директор ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани

« 18 » 09 2023 год

МЕНЮ на « 19 » сентября 2023 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша овсяная вязкая молочная	150	200	9 ⁷²	10 ¹⁴	188	206
Кофейный напиток с молоком	180	200	6 ⁴⁴	7 ⁰⁰	106	112
Бутерброд с маслом	25/8	26/10	6 ⁷⁰	8 ⁰⁰	121	140
Стоимость завтрака:			22 ⁸⁶	25 ¹⁴	415	458
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	100	130	6 ⁰⁰	7 ⁹⁰	61	81
Стоимость второго завтрака:			6 ⁰⁰	7 ⁹⁰	61	81
Обед:						
Салат из белокочанной капусты со свежим огурцом	50	60	2 ⁰⁰	2 ³⁵	28	39
Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	150	200	8 ⁶³	10 ⁰⁰	125	142
Картофель тушеный с курицей	120	140	25 ³⁴	26 ⁷⁰	214	236
Компот из сушеных фруктов	150	200	2 ⁵⁷	2 ⁵⁷	39	39
Хлеб пшеничный	24	28	1 ⁵⁶	1 ⁸³	56	66
Хлеб ржаной	30	31	1 ⁰⁸	1 ⁷⁵	61	64
Стоимость обеда:			41 ⁹⁸	45 ²²	523	586
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Салат из кукурузы консервированной	20	20	6 ²⁴	6 ⁴³	27	33
Печень по-строгановски	40/20	60/30	20 ⁰⁹	23 ⁴⁴	99	140
Рис отварной	100	100	6 ⁷⁰	6 ⁷⁰	138	150
Хлеб пшеничный	24	28	1 ⁵⁶	1 ⁸³	56	66
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	200	19 ⁰⁰	19 ⁰⁰	83	86
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			53 ⁵⁹	57 ⁴⁰	403	475
Стоимость дня:			124 ⁴³	135 ⁶⁶	1402	1600

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 » 09 2023 год

МЕНЮ на « 20 » сентября 2023 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша «дружба» вязкая молочная	150	200	9 ⁷⁷	10 ⁷⁵	191	209
Какао с молоком	180	200	6 ³⁴	6 ⁸⁵	706	711
Бутерброд с сыром	24/10	24/10	7 ⁰²	7 ⁴²	702	706
Стоимость завтрака:			23 ¹⁸	24 ⁴²	399	426
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	100	130	6 ⁰⁰	7 ⁸²	62	80
Стоимость второго завтрака:			6 ⁰⁰	7 ⁸²	62	80
Обед:						
Салат из свежих помидоров и огурцов	35	40	5 ³²	5 ³²	24	35
Свекольник на мясном бульоне со сметаной	150	200	10 ³⁴	11 ³⁶	121	148
Гуляш из отварного мяса	50/20	60/30	26 ⁹⁰	30 ⁵⁷	741	180
Отварная гречка	100	100	7 ¹⁵	7 ⁸⁹	135	140
Компот из сушеных фруктов	150	200	2 ⁵⁷	2 ⁵⁷	39	39
Хлеб пшеничный	25	28	1 ⁶²	1 ⁹²	58	40
Хлеб ржаной	27	30	1 ⁶²	1 ⁴⁹	56	65
Стоимость обеда:			55 ⁶²	61 ⁴⁵	574	674
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Салат из горошка зеленого консервированного	20	20	0 ⁰⁰	5 ⁵⁰	26	34
Омлет натуральный	80	80	6 ⁶¹	7 ⁵¹	122	141
Батон	24	24	2 ³⁷	2 ⁴²	66	67
Чай с сахаром	150/10	200/10	1 ²⁵	1 ⁴³	40	47
Фрукт свежий	200	200	21 ⁸⁰	21 ⁸⁰	90	90
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			37 ⁰³	38 ⁶⁶	344	373
Стоимость дня:			121 ⁸³	132 ⁷⁰	1379	1556

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

« 20 » 09 2023 год

МЕНЮ на « 21 » сентября 2023 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша манная жидкая молочная	150	200	854	9 ⁶³	169	184
Кофейный напиток с молоком	180	200	584	6 ³³	98	103
Бутерброд с повидлом	28/11	31/22	368	5 ¹⁸	93	122
Стоимость завтрака:			1814	2113	360	409
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	100		600	730	61	74
Стоимость второго завтрака:			600	730	61	74
Обед:						
Салат из кукурузы консервированной	20	20	640	644	24	28
Рассольник Ленинградский на курином бульоне со сметаной	150	200	831	912	135	151
Птица, тушенная в соусе с овощами	50/20	60/30	2335	2402	150	178
Рис отварной	100	100	648	678	144	149
Компот из сушеных фруктов	150	200	244	244	39	39
Хлеб пшеничный	23	23	120	120	63	63
Хлеб ржаной	23	23	162	162	59	59
Стоимость обеда:			5040	5228	614	667
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Винегрет овощной	90	90	690	74	93	93
Пирожки печеные из дрожжевого теста с мясом	120	120	3243	3269	393	401
Чай с сахаром и лимоном	150/11/5	200/11/5	230	230	43	43
Фрукт свежий	214	214	2000	2000	83	83
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			6100	6210	612	620
Стоимость дня:			13645	14281	1647	1770

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 » 09 2023 год

МЕНЮ на « 22 » 2023 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша пшениная жидкая молочная	150	200	8 ⁶⁵	9 ³⁰	180	204
Какао с молоком	180	200	5 ⁴⁰	6 ¹⁸	96	102
Бутерброд с сыром	26/10	25/11	4 ¹⁴	7 ⁴⁹	105	106
Стоимость завтрака:			21 ⁵²	23 ²⁵	381	412
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	100	130	6 ⁰⁰	8 ⁰⁴	61	82
Печенье/Вафли	18	18	4 ⁰⁰	4 ⁰⁰	44	49
Стоимость второго завтрака:			11 ⁰⁰	12 ⁰⁴	138	161
Обед:						
Салат из солёных огурцов с луком	40	40	5 ⁰⁰	5 ⁰⁰	29	31
Суп картофельный с бобовыми (горох) на мясном бульоне	150	200	10 ³¹	10 ⁸²	131	160
Котлеты, биточки, шницели	60	60	29 ⁰⁰	37 ⁰⁴	166	182
Пюре картофельное	120	120	10 ⁴⁹	10 ⁴⁸	159	159
Компот из сушеных фруктов	150	200	2 ⁵⁸	2 ⁶⁴	39	39
Хлеб пшеничный	22	24	7 ⁵³	7 ⁵³	54	54
Хлеб ржаной	22	26	7 ⁴⁵	7 ⁴⁵	53	53
Стоимость обеда:			60 ⁴⁰	63 ²⁸	634	681
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Салат из белокачанной капусты с зеленым горошком	65	65	5 ⁵²	5 ⁵²	38	41
Рыба, запеченная в омлете	90	90	18 ⁸⁰	18 ⁸²	134	141
Батон	26	26	2 ⁴⁴	2 ⁴⁴	68	68
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	200	19 ⁰⁰	19 ⁰⁰	83	91
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			45 ⁴⁹	45 ⁸¹	323	341
Стоимость дня:			139 ⁰¹	144 ⁴¹	1446	1595

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 » 09 2023 год

МЕНЮ на « 25 » сентября 2023 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Макаронные изделия отварные маслом и сахаром	120	130	5 ⁵⁶	5 ⁶⁹	183	192
Чай с сахаром	180/10	200/10	1 ⁴⁴	1 ⁴⁴	41	41
Бутерброд с повидлом	29/10	29/14	4 ¹⁴	4 ⁸⁸	105	114
Стоимость завтрака:			11 ¹⁴	12 ⁰¹	329	350
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	100	125	6 ⁸⁰	8 ⁶⁰	61	74
Вафли / Печенье	18	18	5 ⁰⁰	5 ⁰⁰	64	64
Стоимость второго завтрака:			11 ⁸⁰	13 ⁶⁰	125	141
Обед:						
Икра кабачковая консервированная	20	20	2 ²⁴	2 ²⁴	24	24
Щи из свежей капусты с картофелем и рыбными консервами	150	200	14 ⁸⁶	15 ⁰⁶	96	104
Тефтели с морковью	50	50	21 ⁴⁰	21 ⁴⁰	111	111
Отварная гречка	100	100	8 ³³	8 ⁸⁴	145	145
Соус томатный с овощами	20	30	2 ⁰⁰	2 ³⁴	51	51
Компот из свежих плодов	150	200	6 ⁴⁰	6 ⁴⁰	50	50
Хлеб пшеничный	24	24	7 ⁸⁶	7 ⁸⁶	64	64
Хлеб ржаной	30	30	7 ⁶⁸	7 ⁶⁸	61	61
Стоимость обеда:			59 ⁴⁰	60 ⁴²	608	644
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Салат из моркови	50	50	2 ⁴⁶	3 ⁰⁰	24	30
Ватрушка из дрожжевого теста с творогом	120	120	21 ⁶¹	21 ⁸⁴	140	140
Чай с сахаром	150/10	200/10	1 ²¹	1 ⁴¹	40	41
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			25 ⁶⁴	26 ²⁴	504	511
Стоимость дня:			104 ⁹⁴	112 ³¹	1566	1644

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 » 09 2023 год

МЕНЮ на « 26 » сентября 2023 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша рисовая вязкая молочная	150	200	10 ²³	10 ⁶⁹	180	192
Кофейный напиток с молоком	180	200	5 ⁶⁷	6 ¹⁴	96	100
Бутерброд с маслом	27/8	27/10	7 ²⁸	8 ⁹¹	130	141
Стоимость завтрака:			23 ¹⁸	24 ⁹¹	406	433
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	100	135	6 ⁸⁰	8 ⁹⁰	61	80
Стоимость второго завтрака:			6 ⁸⁰	8 ⁹⁰	61	80
Обед:						
Салат из горошка зеленого консервированного	20	20	5 ³⁴	5 ³⁴	23	34
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150	200	7 ⁸³	8 ²⁹	123	142
Капуста тушенная с курицей	120	130	23 ⁸⁴	25 ⁷³	159	184
Компот из сушеных фруктов	150	200	2 ⁴⁴	2 ⁴⁴	39	39
Хлеб пшеничный	28	28	1 ⁷⁶	1 ⁷⁶	61	63
Хлеб ржаной	30	30	1 ⁵⁸	1 ⁵⁸	58	58
Стоимость обеда:			42 ⁸²	45 ⁷⁴	463	525
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Огурец свежий	20	20	2 ⁴⁰	2 ⁴⁰	3	3
Суфле из печени	60	60	24 ⁴⁰	24 ²²	150	156
Пюре картофельное	120	120	9 ⁵¹	10 ⁰⁶	139	142
Батон	24	27	2 ⁴⁵	2 ⁴⁵	68	68
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	205	19 ⁰⁰	19 ⁰⁰	83	83
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			58 ⁰⁶	58 ⁴³	443	452
Стоимость дня:			130 ⁸⁶	137 ⁶⁸	1373	1490

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

« 26 » 10 2023 год

МЕНЮ на « 27 » сентября 2023 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша ячневая жидкая молочная	150	200	9 14	10 72	184	208
Какао с молоком	150	200	6 26	6 84	104	110
Бутерброд с сыром	28/10	30/13	7 34	8 51	110	119
Стоимость завтрака:			22 74	26 07	398	437
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	100	140	6 80	9 10	61	82
Стоимость второго завтрака:			6 80	9 10	61	82
Обед:						
Салат из свежих помидоров и огурцов	50	55	3 46	3 46	25	34
Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	150	200	10 46	11 54	734	159
Запеканка из макарон с мясом	130	140	30 27	30 28	240	280
Компот из сушеных фруктов	150	200	2 44	2 44	39	39
Хлеб пшеничный	26	27	1 44	1 44	62	62
Хлеб ржаной	30	31	1 68	1 68	61	61
Стоимость обеда:			50 05	54 12	591	627
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Салат из белокочанной капусты с морковью	40	45	2 65	2 65	36	36
Рыба, запеченная в омлете	90	95	18 63	18 65	136	141
Хлеб пшеничный	26	27	1 44	1 44	62	62
Чай с сахаром и лимоном	150/10/5	200/10/5	2 39	2 39	42	42
Фрукт свежий	220	220	20 00	20 00	83	83
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			45 41	45 43	359	364
Стоимость дня:			125 53	131 13	1409	1511

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

« 28 » 09 2023 год

МЕНЮ на « 28 » сентября 2023 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша геркулесовая вязкая молочная	150	200	10 ⁴⁶	11 ⁴⁴	189	202
Кофейный напиток с молоком	180	200	6 ²⁹	6 ⁸⁰	103	109
Бутерброд с повидлом	24/72	24/78	3 ³⁴	4 ⁴¹	84	104
Стоимость завтрака:			20 ⁰⁹	22 ³⁵	376	415
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	100	145	6 ⁸⁰	9 ⁵⁰	61	85
Стоимость второго завтрака:			6 ⁸⁰	9 ⁵⁰	61	85
Обед:						
Салат из кукурузы консервированной	20	20	5 ⁸⁰	6 ⁴¹	24	26
Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	150	200	10 ⁴⁵	10 ⁴⁴	122	144
Котлеты, биточки, шницели	60	60	33 ⁴⁵	33 ⁵⁸	140	184
Рис отварной	100	100	6 ³⁶	6 ³⁶	144	144
Соус томатный с овощами	20	30	2 ³⁶	3 ¹⁰	42	44
Компот из свежих плодов	150	200	6 ³⁴	6 ³⁴	50	50
Хлеб пшеничный	23	24	1 ⁸⁶	1 ⁸⁶	64	64
Хлеб ржаной	25	26	1 ⁴³	1 ⁴³	63	63
Стоимость обеда:			68 ³⁵	69 ⁵⁵	632	422
Уплотненный полдник с включением блюд ужина						
Яйца вареные	40	40	7 ⁵⁰	7 ⁵⁰	63	63
Салат из моркови	40	55	2 ³⁶	3 ³⁶	24	25
Запеканка из творога со сгущенным молоком	120/25	120/25	30 ⁴⁵	30 ⁴⁵	395	395
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	210	19 ⁰⁰	19 ⁰⁰	83	83
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			60 ¹¹	61 ⁴¹	562	466
Стоимость дня:			155 ³⁵	162 ⁵¹	1681	1489

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

« 28 » 09 2023 год

МЕНЮ на « 29 » сентября 2023 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Суп гречневый молочный	150	200	11 ²⁴	12 ⁰⁵	174	188
Кофейный напиток с молоком	180	200	6 ⁷³	4 ³⁰	109	115
Бутерброд с сыром	27/10	27/12	4 ²⁶	8 ⁴²	104	116
Стоимость завтрака:			25 ²³	24 ⁴⁷	390	419
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	100	140	6 ⁸⁰	9 ⁶⁰	61	86
Печенье/Вафли	18	18	4 ⁰⁰	4 ⁰⁰	75	45
Стоимость второго завтрака:			10 ⁸⁰	13 ⁶⁰	136	161
Обед:						
Салат из солёных огурцов с луком	30	30	3 ⁷⁰	3 ⁹²	24	29
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	200	13 ⁵⁰	13 ⁸⁴	142	154
Тефтели рыбные (2 шт.)	80	80	14 ⁸⁵	15 ⁴⁴	77	77
Пюре картофельное	130	130	11 ⁴⁴	11 ⁴⁴	152	159
Компот из сушеных фруктов	150	200	2 ⁵⁸	2 ⁶⁰	39	39
Хлеб пшеничный	24	24	1 ⁵⁸	1 ⁵⁸	54	54
Хлеб ржаной	26	26	1 ⁴⁵	1 ⁴³	53	53
Стоимость обеда:			49 ¹³	50 ²⁵	544	568
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Винегрет овощной	80	80	6 ⁵³	4 ⁰⁰	85	85
Ватрушка из дрожжевого теста с повидлом	110	110	14 ¹⁵	14 ⁵⁰	361	361
Чай с сахаром	150/10	200/10	1 ²³	1 ⁴⁸	40	42
Фрукт свежий	265	205	20 ⁵⁰	20 ⁵⁰	85	85
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			47 ²¹	43 ⁴⁸	541	573
Стоимость дня:			124 ²²	135 ¹⁰	1644	1721

Руководитель структурного подразделения «Детский сад №35»

ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани

Медсестра структурного подразделения «Детский сад №35»

ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани