


Утверждаю
И.о.директора ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани
А.Н. Свечкова
« 31 » марта 2023 год

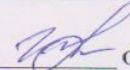
МЕНЮ на « 03 » апреля 2023 год

Наименование	Выход порций				Стоимость	
	Ясли	калори йность , ккал	Сад	калори йность , ккал	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша манная на сгущенном молоке	<u>150</u>	<u>160</u>	<u>200</u>	<u>232</u>	<u>462</u>	<u>931</u>
Чай с сахаром	<u>150</u>	<u>29</u>	<u>200</u>	<u>38</u>	<u>090</u>	<u>110</u>
Бутерброд с маслом	<u>30</u>	<u>108</u>	<u>35</u>	<u>131</u>	<u>478</u>	<u>549</u>
Стоимость завтрака:		<u>297 ккал</u>		<u>401 ккал</u>	<u>1330</u>	<u>1590</u>
Второй завтрак:						
Соки овощные, фруктовые и ягодные	<u>200</u>	<u>87 ккал</u>	<u>200</u>	<u>87 ккал</u>	<u>1900</u>	<u>1900</u>
Стоимость второго завтрака:						
Обед:						
Салат из горошка зеленого консервированного	<u>30</u>	<u>32</u>	<u>45</u>	<u>48</u>	<u>500</u>	<u>583</u>
Щи с рыбными консервами	<u>150</u>	<u>84</u>	<u>200</u>	<u>110</u>	<u>1478</u>	<u>1602</u>
Голубцы ленивые "Вкусные" в томатном соусе	<u>50/25</u>	<u>153</u>	<u>50/30</u>	<u>163</u>	<u>1640</u>	<u>1690</u>
Макаронные изделия отварные с маслом	<u>80</u>	<u>114</u>	<u>110</u>	<u>166</u>	<u>382</u>	<u>459</u>
Компот из сушеных фруктов	<u>150</u>	<u>32</u>	<u>200</u>	<u>43</u>	<u>243</u>	<u>315</u>
Хлеб пшеничный	<u>24</u>	<u>58</u>	<u>40</u>	<u>94</u>	<u>157</u>	<u>250</u>
Хлеб ржаной	<u>32</u>	<u>69</u>	<u>40</u>	<u>87</u>	<u>177</u>	<u>223</u>
Стоимость обеда:		<u>545 ккал</u>		<u>414 ккал</u>	<u>4655</u>	<u>5722</u>
Уплотненный полдник с включением блюдо ужина:						
Фруктовый салат	<u>110</u>	<u>62</u>	<u>125</u>	<u>45</u>	<u>1314</u>	<u>1589</u>
Ватрушка с творогом	<u>120</u>	<u>319</u>	<u>150</u>	<u>383</u>	<u>2254</u>	<u>2506</u>
Какао с молоком	<u>150</u>	<u>104</u>	<u>200</u>	<u>141</u>	<u>587</u>	<u>665</u>
Стоимость уплотненного полдника:		<u>485 ккал</u>		<u>599 ккал</u>	<u>4158</u>	<u>4810</u>
Калорийность дня:		<u>1414 ккал</u>		<u>1801 ккал</u>		
Стоимость дня:					<u>12043</u>	<u>13432</u>

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 « 04 » апреля 2023 год

Наименование	Выход порций				Стоимость	
	Ясли	калори йность , ккал	Сад	калори йность , ккал	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша геркулесовая на молоке	150	190	200	243	9 ¹⁵	11 ⁴⁹
Кофейный напиток с молоком	150	106	100	137	6 ³⁷	7 ⁸⁹
Бутерброд с сыром	35	99	40	121	7 ³⁹	9 ³⁶
Стоимость завтрака:		395 кк		501 кк	22 ⁹¹	28 ⁷⁴
Второй завтрак:						
Фруктовый салат	90	51 кк	105	62 кк	15 ⁰⁰	17 ⁰⁰
Стоимость второго завтрака:						
Обед:						
Салат из свежих огурцов	20	21	35	32	9 ⁶⁷	12 ⁵⁹
Борщ на мясном бульоне со сметаной	150	105	200	133	9 ³²	10 ⁶⁸
Макаронник с печенью	160	140	210	357	25 ⁵²	28 ¹⁷
Компот из сушеных фруктов	150	33	200	41	2 ³⁷	3 ²⁹
Хлеб пшеничный	24	59	34	83	1 ⁰⁰	2 ²⁴
Хлеб ржаной	32	41	40	87	1 ⁸¹	2 ⁴⁴
Стоимость обеда:		559 кк		433 кк	50 ⁰⁰	59 ⁴¹
Уплотненный полдник с включением блюد ужина:						
Биточки рыбные запеченные	45	110	60	140	20 ⁰⁰	26 ³⁶
Пюре картофельное	115	165	135	191	10 ⁴⁷	12 ⁵¹
Хлеб пшеничный	25	60	35	84	1 ⁰⁰	2 ²⁴
Чай с сахаром	150	32	200	37	1 ⁰⁰	1 ⁰⁰
Стоимость уплотненного полдника:		367 кк		452 кк	33 ⁰⁷	42 ³¹
Калорийность дня:		1372 ккал		1748 ккал		
Стоимость дня:					121 ²⁷	147 ⁴⁶

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 «05» апреля 2023 год


Наименование	Выход порций				Стоимость	
	Ясли	калори йность , ккал	Сад	калори йность , ккал	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша ассорти молочная	150	183	200	236	9 ¹⁵	11 ²⁵
Чай с молоком	150	77	200	109	4 ¹⁰	6 ⁰³
Бутерброд с повидлом	35	103	45	115	4 ²⁴	4 ⁷⁸
Стоимость завтрака:		363 ккал		460 ккал	17 ⁵⁹	22 ⁰⁶
Второй завтрак:						
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	87 ккал	200	87 ккал	19 ⁰⁰	19 ⁰⁰
Стоимость второго завтрака:						
Обед:						
Салат из репчатого лука	30	34	50	45	1 ¹⁶	1 ⁷⁸
Рассольник на мясном бульоне со сметаной	150	146	200	166	12 ⁸⁴	14 ⁹⁷
Суфле из отварного мяса	45	191	65	208	3 ²⁶	3 ⁴³
Каша гречневая с овощами	100	114	120	137	4 ⁷⁰	8 ⁴⁶
Компот из яблок	150	42	200	54	3 ³⁴	5 ³³
Хлеб пшеничный	25	61	35	85	1 ⁶⁶	2 ²¹
Хлеб ржаной	32	70	40	87	1 ⁴⁹	2 ²⁴
Стоимость обеда:		658 ккал		482 ккал	60 ³⁵	69 ⁹²
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Салат из свеклы с зеленым горошком	30	33	50	54	2 ⁸⁷	3 ⁸⁴
Пирожки печеные с картофелем	115	280	140	338	10 ⁰³	12 ²²
Чай с лимоном	150	31	200	43	1 ⁷⁷	2 ⁴⁴
Стоимость уплотненного полдника:		344 ккал		435	14 ⁶⁷	18 ⁵⁰
Калорийность дня:		1452 ккал		1164 ккал		
Стоимость дня:					11 ¹⁶¹	129 ⁴⁸


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 «06» апреля 2023 год

Наименование	Выход порций				Стоимость	
	Ясли	калори йность , ккал	Сад	калори йность , ккал	Ясли	Сад
Завтрак:						
Суп молочный рисовый	150	112	100	125	949	1184
Какао с молоком	150	106	200	135	604	463
Бутерброд с маслом	25	95	35	133	426	600
Стоимость завтрака:		313 ккал		493 ккал	1982	2547
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	135	84 ккал	155	98 ккал	826	924
Стоимость второго завтрака:						
Обед:						
Огурец соленый порционно	25	3	35	5	159	240
Суп картофельный на овощном бульоне	150	85	200	104	451	894
Котлеты рубленые из мяса кур	50	154	30	204	1432	1962
Рагу овощное	100	92	130	119	1226	1348
Компот из сушеных фруктов	150	33	200	41	234	334
Хлеб пшеничный	22	52	35	85	143	228
Хлеб ржаной	32	71	40	87	181	226
Стоимость обеда:		490 ккал		645 ккал	4446	5232
Уплотненный полдник с включением блюد ужина:						
Фруктовый салат	120	67	140	80	1440	1660
Запеканка рисовая со сгущенным молоком	150	277	180	331	1341	1562
Батон	24	62	30	78	223	287
Кофейный напиток с молоком	150	107	200	138	619	785
Стоимость уплотненного полдника:		513 ккал		627 ккал	3628	4299
Калорийность дня:		1460 ккал		1863 ккал		
Стоимость дня:					10882	13042

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 «04» апреля 2023 год

Наименование	Выход порций				Стоимость	
	Ясли	калори йность , ккал	Сад	калори йность , ккал	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша ячневая молочная молочная	150	202	200	257	10 ⁰⁸	11 ⁷²
Кофейный напиток с молоком	150	113	200	151	6 ⁸⁶	7 ²⁴
Бутерброд с сыром	35	106	40	161	8 ³³	10 ⁰⁰
Стоимость завтрака:		421 ^{кк}		529 ^{кк}	25 ⁹⁷	28 ⁹⁶
Второй завтрак:						
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	87 ^{кк}	200	87 ^{кк}	19 ⁰⁰	19 ⁰⁰
Стоимость второго завтрака:						
Обед:						
Икра свекольная	45	50	60	67	2 ⁵⁰	3 ¹⁵
Щи на мясном бульоне со сметаной	150	149	200	183	14 ¹²	16 ⁹⁵
Пирожки печеные с мясом	130	386	165	439	35 ⁷⁸	40 ⁵⁶
Напиток из плодов шиповника	150	60	200	92	4 ⁷⁸	6 ⁷⁶
Хлеб ржаной	34	73	42	92	1 ⁸⁸	2 ³³
Стоимость обеда:		418 ^{кк}		873 ^{кк}	58 ⁹⁶	69 ⁷⁵
Уплотненный полдник с включением блюد ужина:						
Суп вермишелевый молочный	150	141	200	219	8 ⁸²	10 ¹⁴
Батон	21	55	27	69	2 ⁰⁰	2 ⁵³
Чай с сахаром	150	33	200	37	7 ⁰⁰	7 ²¹
Печенье	20	95	20	95	4 ⁰⁰	4 ⁰⁰
Стоимость уплотненного полдника:		354 ^{кк}		420 ^{кк}	15 ⁸²	17 ⁹¹
Калорийность дня:		1580 ^{ккал}		1909 ^{ккал}		
Стоимость дня:					118 ⁷⁵	135 ⁶²

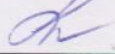
Руководитель СП «Детский сад №17»
 ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани _____ Н.С. Мингачева

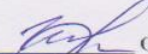
Старшая медсестра СП «Детский сад №17»
 ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани _____ О.А. Гончарук

МЕНЮ на «10» апреля

ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани
2023 год

Наименование	Выход порций				Стоимость	
	Ясли	калори йность , ккал	Сад	калори йность , ккал	Ясли	Сад
Завтрак:						
Суп вермишелевый с овощами	150	90	200	134	5 ¹⁶	6 ¹⁹
Чай с сахаром	150	33	200	37	0 ⁹⁸	1 ⁷⁸
Бутерброд с маслом	30	118	35	133	5 ¹⁶	6 ⁰⁰
Стоимость завтрака:		241 ^{кк}		304 ^{кк}	11 ²⁶	13 ³⁷
Второй завтрак:						
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	87 ^{кк}	200	87 ^{кк}	19 ⁰⁰	19 ⁰⁰
Стоимость второго завтрака:						
Обед:						
Салат из зеленого горошка консервированного	30	31	45	48	5 ¹⁰	8 ¹⁸
Борщ на мясном бульоне со сметаной	150	151	200	189	13 ⁰⁶	14 ⁰⁹
Запеканка рисовая с мясом	145	261	190	314	32 ⁷⁰	32 ⁰⁶
Компот из сушеных фруктов	150	33	200	42	2 ⁴⁸	3 ⁴⁹
Хлеб пшеничный	30	73	40	97	2 ⁰⁰	2 ⁶⁵
Хлеб ржаной	35	76	43	94	1 ⁹⁴	2 ⁴¹
Стоимость обеда:		625 ^{кк}		484 ^{кк}	57 ²⁸	62 ⁸⁸
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Фруктовый салат	105	60	125	72	13 ⁰⁰	14 ⁸⁰
Булочка молочная	60	253	100	327	10 ⁹³	12 ³³
Какао с молоком	150	107	200	135	6 ¹⁰	7 ⁶⁹
Стоимость уплотненного полдника:		420 ^{кк}		534 ^{кк}	30 ⁰³	34 ⁸²
Калорийность дня:		1373 ^{ккал}		1709 ^{ккал}		
Стоимость дня:					117 ³⁷	135 ⁰⁷

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» апреля 2023 год

Наименование	Выход порций				Стоимость	
	Ясли	калори йность , ккал	Сад	калори йность , ккал	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша рисовая молочная	150	199	200	250	10 ¹⁶	12 ⁷⁹
Кофейный напиток с молоком	150	103	200	133	5 ⁹²	4 ³⁷
Бутерброд с повидлом	35	96	45	117	3 ⁹⁸	4 ⁸⁶
Стоимость завтрака:		398 ^{кк}		500 ^{кк}	20 ⁰⁶	25 ⁰²
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	135	84 ^{кк}	155	98 ^{кк}	9 ⁴⁰	9 ⁴⁰
Стоимость второго завтрака:						
Обед:						
Салат из свеклы	35	34	40	47	1 ⁴⁵	1 ⁷⁹
Щи на овощном бульоне со сметаной	150	105	200	132	8 ⁸⁶	10 ¹⁶
Котлеты "Сочные" в томатном соусе	50/25	150	50/30	170	17 ³⁰	17 ³⁰
Пюре картофельное	100	166	140	194	10 ¹¹	11 ⁷²
Компот из сушеных фруктов	150	33	200	42	2 ³³	3 ³⁴
Хлеб пшеничный	24	59	39	83	1 ⁶⁰	2 ⁵⁴
Хлеб ржаной	35	76	40	88	1 ⁸⁷	2 ²⁶
Стоимость обеда:		623 ^{кк}		766 ^{кк}	43 ⁷⁶	49 ¹¹
Уплотненный полдник с включением блюد ужина:						
Рыба, запеченная в омлете	110	177	135	253	23 ⁴⁰	25 ³¹
Салат из картофеля с солеными огурцами	50	53	65	63	3 ⁴⁵	4 ⁰³
Чай с лимоном	150	34	200	43	1 ⁸⁰	2 ¹⁰
Хлеб пшеничный	22	53	21	74	1 ⁴⁵	2 ⁰⁸
Стоимость уплотненного полдника:		317 ^{кк}		433 ^{кк}	29 ⁹⁰	33 ⁸⁶
Калорийность дня:		1422 ^{ккал}		1797 ^{ккал}		
Стоимость дня:					103 ¹²	114 ³⁹

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

Н.С. Мингачева

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

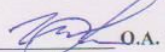
О.А. Гончарук

Утверждаю
 Директор ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани
 И.В. Рушак
 «11» апреля 2023 год

МЕНЮ на «11» апреля 2023 год

Наименование	Выход порций				Стоимость	
	Ясли	калори йность , ккал	Сад	калори йность , ккал	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша пшеничная молочный	150	191	200	245	9 ³²	10 ⁷²
Какао с молоком	155	109	205	138	6 ²⁶	7 ²⁴
Бутерброд с сыром	40	108	45	132	8 ²³	10 ¹³
Стоимость завтрака:		408 ^{мк}		515 ^{кк}	23 ⁸¹	28 ⁰⁹
Второй завтрак:						
Фруктовый салат	85	72 ^{мк}	95	85 ^{кк}	16 ²⁰	18 ⁰⁰
Стоимость второго завтрака:						
Обед:						
Салат из соленых огурцов с луком	30	26	35	36	2 ¹⁶	2 ⁶⁷
Суп гороховый на мясном бульоне	150	130	200	155	11 ⁰⁶	13 ³⁸
Гуляш из отварного мяса	55	168	75	221	31 ²¹	37 ⁶⁹
Каша гречневая рассыпчатая	100	111	120	134	5 ⁶⁹	6 ²¹
Компот из яблок	150	42	200	55	4 ⁰⁵	5 ⁵³
Хлеб пшеничный	25	61	40	97	1 ⁶⁵	2 ⁶³
Хлеб ржаной	35	76	42	91	1 ⁸⁶	2 ³³
Стоимость обеда:		614 ^{мк}		789 ^{кк}	57 ³⁸	71 ²⁴
Уплотненный полдник с включением блюда ужина:						
Картофель в молоке	160	203	200	230	14 ⁶²	16 ⁰⁰
Хлеб пшеничный	26	62	31	75	1 ⁶⁹	2 ⁰⁴
Чай с сахаром	150	28	200	37	0 ⁷⁵	1 ¹⁹
Вафли	20	78	20	78	5 ⁰⁰	5 ⁰⁰
Стоимость уплотненного полдника:		371 ^{мк}		420 ^{кк}	22 ⁰⁶	24 ²³
Калорийность дня:		1465 ^{ккал}		1809 ^{ккал}		
Стоимость дня:					120 ¹⁵	142 ⁰⁶

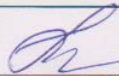
Руководитель СП «Детский сад №17»
 ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани  Н.С. Мингачева

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

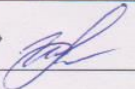
МЕНЮ на «13» апреля 2023 год

Наименование	Выход порций				Стоимость	
	Ясли	калори йность , ккал	Сад	калори йность , ккал	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша геркулесовая молочная	150	192	200	246	978	1098
Кофейный напиток с молоком	150	108	200	138	676	425
Бутерброд с повидлом	35	99	45	113	421	506
Стоимость завтрака:		398 кк		497 кк	1994	2328
Второй завтрак:						
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	87 кк	200	87 кк	1900	1900
Стоимость второго завтрака:						
Обед:						
Салат из свежих огурцов	25	4	30	4	751	943
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	108	200	148	723	918
Пирожки печеные с печенью	160	331	145	394	2757	3145
Компот из сушеных фруктов	150	29	200	41	261	324
Хлеб ржаной	35	76	42	91	186	233
Стоимость обеда:		548 кк		677 кк	4672	5563
Уплотненный полдник с включением блюда ужина:						
Омлет натуральный запеченный	100	215	130	298	755	890
Винегрет овощной	70	63	85	79	643	776
Батон	23	60	29	74	218	277
Чай с сахаром	150	28	200	37	075	120
Стоимость уплотненного полдника:		366 кк		488 кк	1691	2057
Калорийность дня:		1399 ккал		1799 ккал		
Стоимость дня:					10257	11848

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. Рущак
 «13» апреля 2023 год

МЕНЮ на «14» апреля 2023 год

Наименование	Выход порций				Стоимость	
	Ясли	калори йность , ккал	Сад	калори йность , ккал	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша манная молочная	150	193	200	249	9 ⁵⁴	11 ⁷²
Какао с молоком	160	114	215	144	6 ⁵³	7 ³²
Бутерброд с маслом	25	90	35	124	4 ¹⁰	5 ⁸⁰
Стоимость завтрака:		397 кк		520 кк	20 ¹⁷	24 ⁸⁴
Второй завтрак:						
Фруктовый салат	90	76 кк	105	89 кк	17 ⁴⁰	19 ⁹⁰
Стоимость второго завтрака:						
Обед:						
Салат из кукурузы консервированной	20	27	30	38	6 ⁵⁰	8 ⁰⁰
Свекольник на курином бульоне со сметаной	150	123	200	160	11 ⁸⁸	12 ⁸⁶
Картофель тушеный с курицей	145	216	195	280	24 ⁷⁶	26 ³⁰
Напиток из плодов шиповника	150	59	200	91	4 ⁶¹	5 ⁸⁰
Хлеб пшеничный	30	73	38	91	1 ⁸⁴	2 ⁴⁴
Хлеб ржаной	30	65	40	88	1 ⁷⁹	2 ¹⁵
Стоимость обеда:		563 кк		448 кк	50 ⁷⁸	57 ⁶⁸
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Запеканка из творога	145	249	175	314	23 ⁴⁴	27 ¹¹
Кисломолочный напиток	150	81	170	92	10 ³³	10 ³³
Печенье	18	85	18	85	4 ⁰⁰	4 ⁰⁰
Стоимость уплотненного полдника:		415 кк		494 кк	34 ⁷⁷	41 ⁴⁴
Калорийность дня:		1481 ккал		1857 ккал		
Стоимость дня:					126 ¹²	143 ⁸⁶

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
 «14» апреля 2023 год

МЕНЮ на «14» апреля 2023 год

Наименование	Выход порций				Стоимость	
	Если	калори йность , ккал	Сад	калори йность , ккал	Если	Сад
Завтрак:						
Каша манная на сгущенном молоке	150	158	200	229	8 ⁶⁴	10 ⁸⁶
Чай с сахаром	150	29	200	38	0 ⁸⁸	1 ²⁰
Бутерброд с маслом	30	99	35	124	4 ⁴²	5 ⁶⁸
Стоимость завтрака:		286 кк		391 кк	13 ⁹⁴	17 ⁷⁴
Второй завтрак:						
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	87 кк	200	87 кк	19 ⁶⁰	19 ⁶⁰
Стоимость второго завтрака:						
Обед:						
Салат из горошка зеленого консервированного	25	30	45	47	4 ⁶⁵	4 ⁷²
Щи с рыбными консервами	150	82	200	108	13 ²³	15 ⁷⁶
Голубцы ленивые "Вкусные" в томатном соусе	50/35	152	50/30	163	16 ⁹⁰	16 ⁹⁰
Макаронные изделия отварные с маслом	80	115	110	166	3 ⁷⁴	4 ¹²
Компот из сушеных фруктов	150	33	200	42	2 ⁷⁸	3 ⁵⁹
Хлеб пшеничный	24	58	40	97	1 ⁵⁸	2 ⁵³
Хлеб ржаной	32	70	40	87	1 ⁷⁹	2 ²⁴
Стоимость обеда:		540 кк		440 кк	44 ⁶⁴	52 ⁸⁶
Уплотненный полдник с включением блюد ужина:						
Фруктовый салат	110	62	130	74	11 ⁰⁸	15 ⁴⁰
Ватрушка с творогом	115	324	145	391	18 ⁷¹	20 ⁵⁷
Какао с молоком	115	104	195	132	6 ²⁵	4 ⁴⁷
Стоимость уплотненного полдника:		490 кк		597 кк	39 ⁰⁴	43 ⁴⁴
Калорийность дня:		1403 ккал		1785 ккал		
Стоимость дня:					116 ⁶⁵	133 ⁶⁴

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» апреля 2023 год

Наименование	Выход порций			Стоимость		
	Ясли	калори йность , ккал	Сад	калори йность , ккал	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша геркулесовая на молоке	150	192	200	245	9 ⁵⁴	9 ⁴⁰
Кофейный напиток с молоком	150	107	200	138	6 ²⁸	7 ⁹⁰
Бутерброд с сыром	35	100	40	122	4 ⁸⁴	9 ⁴⁰
Стоимость завтрака:		399 ^{ккал}		505 ^{ккал}	23 ⁶⁶	27 ³⁰
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	145	93 ^{ккал}	145	93 ^{ккал}	8 ⁸⁰	8 ⁸⁰
Стоимость второго завтрака:						
Обед:						
Огурец соленый порционно	25	4	40	6	1 ⁷³	2 ⁶²
Борщ на мясном бульоне со сметаной	150	109	200	137	9 ⁰³	10 ⁸⁸
Макаронник с печенью	160	276	210	364	25 ⁰⁸	30 ⁷⁵
Компот из сушеных фруктов	150	33	200	42	2 ⁴⁷	3 ⁵⁷
Хлеб пшеничный	24	58	33	80	1 ³⁸	2 ¹⁸
Хлеб ржаной	32	70	40	87	1 ⁷⁹	2 ²²
Стоимость обеда:		550 ^{ккал}		716 ^{ккал}	42 ⁵⁸	52 ²²
Уплотненный полдник с включением блюдо ужина:						
Биточки рыбные запеченные	45	108	60	135	21 ⁶⁶	25 ⁶⁶
Пюре картофельное	120	166	140	193	8 ⁴¹	11 ⁹⁴
Хлеб пшеничный	24	58	34	87	1 ³⁸	2 ²⁴
Чай с сахаром	150	33	200	38	0 ⁹⁵	1 ¹⁹
Стоимость уплотненного полдника:		365		447 ^{ккал}	32 ⁹³	41 ⁰⁰
Калорийность дня:		1407 ^{ккал}	1761 ^{ккал}			
Стоимость дня:					107 ⁹⁷	129 ³²

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» апреля 2023 год

Наименование	Выход порций				Стоимость	
	Ясли	калори йность , ккал	Сад	калори йность , ккал	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша ассорти молочная	150	187	200	243	977	1165
Чай с молоком	150	80	200	113	436	625
Бутерброд с повидлом	35	96	45	109	396	450
Стоимость завтрака:		363 ккал		465 ккал	1759	2240
Второй завтрак:						
Фруктовый салат	95	80 ккал	110	94 ккал	1920	2187
Стоимость второго завтрака:						
Обед:						
Салат из репчатого лука	30	33	50	45	152	187
Рассольник на мясном бульоне со сметаной	150	159	200	179	1377	1545
Суфле из отварного мяса	55	260	75	293	3712	4074
Каша гречневая с овощами	100	115	120	136	832	942
Компот из яблок	150	43	200	57	451	572
Хлеб пшеничный	30	71	40	97	184	260
Хлеб ржаной	34	74	45	98	190	237
Стоимость обеда:		715 ккал		855 ккал	6848	7817
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Салат из свеклы с зеленым горошком	35	35	55	51	185	287
Пирожки печеные с картофелем	120	286	150	336	1047	1211
Чай с лимоном	150	30	200	43	181	247
Стоимость уплотненного полдника:		351 ккал		430 ккал	1413	1745
Калорийность дня:		1509 ккал		1844 ккал		
Стоимость дня:					11940	13989

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» апреля 2023 год

Наименование	Выход порций				Стоимость	
	Если	калори йность , ккал	Сад	калори йность , ккал	Если	Сад
Завтрак:						
Суп молочный рисовый	150	141	200	225	925	1193
Какао с молоком	150	106	200	134	604	722
Бутерброд с маслом	25	93	35	130	424	587
Стоимость завтрака:		340 <i>мл</i>		489 <i>мл</i>	1950	2502
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	125	49 <i>мл</i>	155	94 <i>мл</i>	425	938
Стоимость второго завтрака:						
Обед:						
Салат из кукурузы консервированной	30	30	40	42	826	955
Суп картофельный на овощном бульоне	150	85	200	103	475	907
Котлеты рубленые из мяса кур	50	153	40	202	1492	2146
Рагу овощное	100	96	130	110	425	916
Компот из сушеных фруктов	150	33	200	42	260	372
Хлеб пшеничный	25	61	40	97	165	265
Хлеб ржаной	34	44	45	98	190	237
Стоимость обеда:		528 <i>мл</i>		704 <i>мл</i>	4733	5824
Уплотненный полдник с включением блюда ужина:						
Фруктовый салат	90	48	105	92	1800	2050
Запеканка рисовая со сгущенным молоком	150	283	180	337	1747	1820
Батон	21	54	26	69	199	257
Чай с сахаром	150	33	200	37	199	120
Стоимость уплотненного полдника:		448 <i>мл</i>		535 <i>мл</i>	3845	4241
Калорийность дня:		1425 <i>ккал</i>	1825 <i>ккал</i>			
Стоимость дня:					11333	13508

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 «21» апреля 2023 год

Наименование	Выход порций				Стоимость	
	Ясли	калори йность , ккал	Сад	калори йность , ккал	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша ячневая молочная	150	195	200	245	9 ¹³	11 ³¹
Кофейный напиток с молоком	150	106	200	141	6 ⁴⁰	8 ²³
Бутерброд с сыром	35	107	40	122	8 ⁵⁴	10 ²²
Стоимость завтрака:		408 ккал		508 ккал	24 ⁰⁷	29 ⁷⁶
Второй завтрак:						
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	87 ккал	200	87 ккал	19 ⁰⁰	19 ⁰⁰
Стоимость второго завтрака:						
Обед:						
Икра свекольная	45	49	60	66	2 ³⁸	3 ⁹⁴
Щи на мясном бульоне со сметаной	150	149	200	184	13 ⁵³	15 ²⁰
Пирожки печеные с мясом	125	382	160	429	33 ⁵³	40 ⁷⁵
Напиток из плодов шиповника	150	69	200	104	4 ⁶⁴	5 ¹⁶
Хлеб ржаной	33	43	43	95	1 ⁸⁶	2 ³²
Стоимость обеда:		722 ккал		878 ккал	55 ⁹⁴	67 ⁴⁰
Уплотненный полдник с включением блюда ужина:						
Суп вермишелевый молочный	150	163	200	209	8 ²²	10 ⁹³
Батон	20	55	26	68	2 ⁰³	2 ⁴⁸
Чай с сахаром	150	33	200	38	1 ⁰⁰	1 ²⁴
Печенье	18	95	18	95	4 ⁰⁰	4 ⁰⁰
Стоимость уплотненного полдника:		346 ккал		410 ккал	15 ²⁵	18 ⁶⁵
Калорийность дня:		1563 ккал		1883 ккал		
Стоимость дня:					114 ¹⁶	134 ⁸¹

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. Рушак
 «24» апреля 2023 год

МЕНЮ на «24» апреля 2023 год

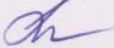
Наименование	Выход порций				Стоимость	
	Ясли	калори йность , ккал	Сад	калори йность , ккал	Ясли	Сад
Завтрак:						
Суп вермишелевый с овощами	150	90	200	133	6 ²¹	7 ¹⁵
Чай с сахаром	150	33	200	38	0 ⁹⁹	1 ¹⁵
Бутерброд с маслом	30	112	35	127	4 ⁸⁶	5 ²⁷
Стоимость завтрака:		235 ^{кк}		298 ^{кк}	12 ⁰⁶	13 ⁵⁷
Второй завтрак:						
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	87 ^{кк}	200	87 ^{кк}	19 ⁰⁰	19 ⁰⁰
Стоимость второго завтрака:						
Обед:						
Салат из зеленого горошка консервированного	30	30	45	48	5 ⁴⁶	7 ⁹⁹
Борщ на мясном бульоне со сметаной	150	156	200	194	13 ²⁰	15 ³⁹
Запеканка рисовая с мясом	150	242	195	328	35 ⁴⁵	38 ⁴⁶
Компот из сушеных фруктов	150	33	200	42	2 ⁷⁸	3 ²²
Хлеб пшеничный	25	61	35	85	1 ²⁴	2 ³²
Хлеб ржаной	30	65	38	82	1 ⁷⁰	2 ¹¹
Стоимость обеда:		614 ^{кк}		479 ^{кк}	60 ⁹³	69 ⁴⁹
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Фруктовый салат	95	54	110	65	18 ⁵⁴	20 ¹⁹
Булочка молочная	60	253	100	325	11 ⁰⁰	13 ⁰²
Какао с молоком	150	105	200	133	6 ¹²	4 ³¹
Стоимость уплотненного полдника:		412 ^{кк}		523 ^{кк}	35 ⁶⁹	40 ⁵⁷
Калорийность дня:		1351 ^{ккал}		1687 ^{ккал}		
Стоимость дня:					127 ⁶⁸	142 ⁶³

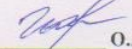
Руководитель СП «Детский сад №17»
 ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани _____ Н.С. Мингачева

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

МЕНЮ на «25» апреля 2023 год

Наименование	Выход порций				Стоимость	
	Ясли	калори йность , ккал	Сад	калори йность , ккал	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша рисовая молочная	150	196	200	249	9 ⁸⁴	11 ³¹
Кофейный напиток с молоком	150	102	200	131	6 ⁴⁵	7 ¹⁶
Бутерброд с повидлом	30	85	40	102	3 ⁵⁷	4 ⁷²
Стоимость завтрака:		383 ^{мк}		482 ^{мк}	19 ⁸⁰	23 ¹⁹
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	150	95 ^{мк}	160	102 ^{мк}	9 ³⁰	10 ⁰⁰
Стоимость второго завтрака:						
Обед:						
Салат из свеклы	35	35	45	48	1 ⁵⁹	2 ⁰⁰
Щи на овощном бульоне со сметаной	150	107	200	134	10 ⁴⁸	11 ⁵⁶
Котлеты "Сочные" в томатном соусе	50/25	150	50/30	169	17 ³⁰	17 ³⁰
Пюре картофельное	120	166	135	193	9 ¹⁴	10 ⁸⁵
Компот из сушеных фруктов	150	33	200	41	2 ⁷⁴	3 ¹¹
Хлеб пшеничный	24	57	37	91	1 ⁵⁵	2 ²²
Хлеб ржаной	30	65	40	87	1 ⁷⁶	2 ⁴⁷
Стоимость обеда:		613 ^{мк}		763 ^{мк}	44 ⁵³	49 ⁵⁷
Уплотненный полдник с включением блюдо ужина:						
Рыба, запеченная в омлете	110	175	135	259	24 ¹¹	26 ²¹
Салат из картофеля с солеными огурцами	50	52	70	63	3 ¹⁷	3 ⁸²
Чай с лимоном	150	34	200	42	1 ⁸⁹	2 ⁴⁴
Хлеб пшеничный	27	65	37	91	1 ⁷⁸	2 ⁴⁷
Стоимость уплотненного полдника:		326 ^{мк}		454 ^{мк}	30 ⁹⁵	34 ⁹⁴
Калорийность дня:		1417 ^{ккал}		1801 ^{ккал}		
Стоимость дня:					104 ⁶⁰	117 ⁶⁴

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» апрель 2023 год

Наименование	Выход порций				Стоимость	
	Ясли	калори ность , ккал	Сад	калори ность , ккал	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша пшеничная молочный	150	186	100	237	9 ²³	1134
Какао с молоком	150	106	195	132	6 ⁰⁰	723
Бутерброд с сыром	35	94	40	113	4 ²⁰	917
Стоимость завтрака:		386 кк		482 кк	22 ⁴³	2744
Второй завтрак:						
Фруктовый салат	85	45 кк	95	89 кк	11 ³⁰	20 ⁰⁰
Стоимость второго завтрака:						
Обед:						
Салат из соленых огурцов с луком	30	27	35	37	2 ⁸³	345
Суп гороховый на мясном бульоне	150	131	100	156	12 ³⁶	1421
Гуляш из отварного мяса	60	172	75	226	32 ⁸⁶	3536
Каша гречневая рассыпчатая	100	114	120	135	7 ¹⁵	805
Компот из яблок	150	43	200	55	4 ⁴⁴	516
Хлеб пшеничный	23	56	37	89	1 ⁵³	241
Хлеб ржаной	30	65	39	84	7 ⁷²	216
Стоимость обеда:		608 кк		482 кк	62 ³⁹	4080
Уплотненный полдник с включением блюда ужина:						
Картофель в молоке	155	196	190	122	13 ⁹⁴	1528
Хлеб пшеничный	30	43	36	87	1 ⁹⁸	236
Чай с сахаром	150	29	200	37	0 ⁷⁷	110
Вафли	20	78	10	78	5 ⁰⁰	500
Стоимость уплотненного полдника:		376 кк		404 кк	21 ⁶⁹	2375
Калорийность дня:		1445 кк		1777 кк		
Стоимость дня:					123 ⁸¹	14219

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 « 27 » апреля 2023 год

Наименование	Выход порций			Стоимость		
	Ясли	калори йность , ккал	Сад	калори йность , ккал	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша геркулесовая молочная	150	195	200	247	973	1181
Кофейный напиток с молоком	150	109	200	140	630	772
Бутерброд с повидлом	30	90	40	102	377	456
Стоимость завтрака:		394 кк		489 кк	1977	2349
Второй завтрак:						
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	87 кк	200	87 кк	1900	1900
Стоимость второго завтрака:						
Обед:						
Салат из свежих огурцов	30	22	40	23	727	942
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	110	200	148	786	912
Пирожки печенье с печенью	120	332	145	392	2572	3181
Компот из сушеных фруктов	150	30	200	41	239	356
Хлеб ржаной	30	65	40	87	179	223
Стоимость обеда:		559 кк		691 кк	4599	5614
Уплотненный полдник с включением блюда ужина:						
Омлет натуральный запеченный	100	219	130	300	813	1010
Винегрет овощной	65	63	85	77	794	848
Батон	22	57	28	72	209	262
Чай с сахаром	150	29	200	37	077	120
Стоимость уплотненного полдника:		368 кк		406 кк	1843	2240
Калорийность дня:	1408 кк		1753 кк			
Стоимость дня:					10257	12103

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. Рушак
 «27» апреля 2023 год

МЕНЮ на «28» апреля 2023 год

Наименование	Выход порций				Стоимость	
	Ясли	калори йность , ккал	Сад	калори йность , ккал	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша манная молочная	150	185	100	234	9 ¹⁶	10 ⁹³
Какао с молоком	150	108	100	134	6 ¹⁶	7 ²¹
Бутерброд с маслом	25	95	35	132	4 ⁸⁶	6 ⁸²
Стоимость завтрака:		388 ^{кк}		500 ^{кк}	20 ¹⁸	24 ⁹⁶
Второй завтрак:						
Фруктовый салат	90	83 ^{кк}	105	98 ^{кк}	18 ³⁰	21 ³¹
Стоимость второго завтрака:						
Обед:						
Салат из кукурузы консервированной	30	30	40	42	8 ³¹	10 ¹²
Свекольник на курином бульоне со сметаной	150	128	100	166	11 ⁸⁸	12 ³⁵
Картофель тушеный с курицей	150	224	100	291	25 ³²	28 ⁴⁶
Напиток из плодов шиповника	150	62	100	95	4 ³⁶	5 ⁴⁵
Хлеб пшеничный	30	73	40	97	1 ⁹⁸	1 ⁶³
Хлеб ржаной	35	76	43	93	1 ⁹²	1 ³⁹
Стоимость обеда:		593 ^{кк}		784 ^{кк}	53 ¹²	61 ⁴⁰
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Запеканка из творога	145	281	175	318	23 ⁶⁸	25 ⁷²
Кисломолочный напиток	120	65	150	80	7 ²⁰	8 ⁸⁶
Печенье	18	85	18	85	4 ⁰⁰	4 ⁰⁰
Стоимость уплотненного полдника:		431 ^{кк}		483 ^{кк}	34 ⁸⁸	38 ⁵⁸
Калорийность дня:		1495 ^{ккал}	1865 ^{ккал}			
Стоимость дня:					126 ⁵³	146 ⁴⁵

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