

Утверждаю
 Директор ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани

« 29 » 12 2023 год

МЕНЮ на « 9 » января 2024 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Макаронные изделия отварные маслом и сахаром	120	150	8 ⁹⁷	10 ⁰⁸	190	241
Чай с сахаром	130/11	200/11	144	144	44	44
Бутерброд с маслом	33/10	33/10	3 ²⁵	4 ⁵³	160	161
Стоимость завтрака:			13 ⁶⁶	16 ⁰⁰	394	449
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	100	125	6 ⁰⁰	9 ⁰⁰	61	77
Зефир	46	46	15 ⁰⁰	15 ⁰⁰	151	151
Стоимость второго завтрака:			21 ⁰⁰	24 ⁰⁰	212	228
Обед:						
Икра кабачковая консервированная	23	23	2 ³⁰	2 ⁶⁴	28	28
Щи из свежей капусты с картофелем и рыбными консервами	150	200	13 ⁶³	15 ⁰⁰	90	110
Тефтели с морковью	50	50	23 ⁰⁵	23 ⁰⁰	111	111
Отварная гречка	100	110	4 ²²	4 ⁴⁹	125	139
Соус томатный с овощами	20	30	1 ²⁰	1 ²⁰	58	65
Компот из свежих плодов	150	200	4 ²⁰	4 ⁴⁴	54	68
Хлеб пшеничный	24	29	1 ³⁶	1 ³⁶	56	68
Хлеб ржаной	26	33	1 ⁴²	1 ⁴⁹	54	68
Стоимость обеда:			57 ⁵³	57 ²³	576	665
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Яйца вареные	40	40	7 ⁵⁰	7 ⁵⁰	63	63
Салат из моркови	110	45	2 ³⁴	2 ⁶⁵	22	27
Ватрушка из дрожжевого теста с творогом	170	120	17 ²⁴	18 ⁴⁵	492	405
Чай с сахаром	150/11	200/11	1 ²¹	1 ⁴³	45	47
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			28 ³⁴	30 ⁰³	622	632
Стоимость дня:			147 ⁵³	124 ⁵³	1204	1074

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

2024 год

МЕНЮ на «11» января 2024 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша геркулесовая вязкая молочная	150	200	8 89	9 45	204	204
Кофейный напиток с молоком	780	200	6 44	4 00	708	708
Бутерброд с повидлом	23/8	26/14	5 82	6 98	85	110
Стоимость завтрака:			21 15	23 43	394	425
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	100	130	6 20	8 14	61	80
Стоимость второго завтрака:			6 20	8 14	61	80
Обед:						
Салат из свёклы	35	50	1 36	1 42	33	51
Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	150	200	12 50	14 30	142	161
Котлеты, биточки, шницели	50	40	24 00	29 15	160	196
Пюре картофельное	120	130	8 83	9 32	130	139
Компот из свежих плодов	150	200	4 24	4 25	53	59
Хлеб пшеничный	24	28	1 45	1 42	58	66
Хлеб ржаной	24	32	1 34	1 66	54	64
Стоимость обеда:			56 82	65 12	630	736
Уплотненный полдник с включением блюд ужина						
Яйца варёные	40	40	4 50	4 50	63	63
Салат из моркови	30	40	3 73	3 44	20	26
Запеканка из творога со сгущенным молоком	90/22	100/25	22 64	25 46	348	444
Соки овощные, фруктовые и ягодные	250	200	19 00	19 00	83	85
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			52 60	55 43	514	618
Стоимость дня:			136 67	152 15	1602	1859

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

2024 год

МЕНЮ на «12» Вексельга 2024 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Суп гречневый молочный	150	200	0 ⁵⁷	10 ⁵⁹	144	189
Кофейный напиток с молоком	180	200	5 ⁹⁸	6 ²⁰	98	104
Бутерброд с сыром	22/8	24/10	5 ⁸⁵	4 ⁹⁴	84	104
Стоимость завтрака:			21 ⁴⁰	24 ²⁷	359	400
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	100	105	6 ⁸⁰	6 ⁹⁰	61	72
Печенье/Вафли	21	32	5 ⁰⁰	4 ⁰⁰	69	69
Стоимость второго завтрака:			11 ⁸⁰	13 ⁹⁰	130	141
Обед:						
Салат из консервированной кукурузы	20	25	5 ⁴⁸	6 ⁴⁰	26	35
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	200	13 ³⁴	14 ⁷⁸	134	162
Котлеты или биточки рыбные запеченные	50	60	14 ²⁴	15 ⁶⁰	64	82
Рис отварной	100	110	5 ⁷⁴	6 ⁰⁰	735	157
Соус томатный с овощами	20	30	2 ⁷⁵	3 ⁰⁰	44	68
Компот из сушеных фруктов	150	200	2 ²⁶	2 ³⁴	39	39
Хлеб пшеничный	77	19	1 ⁷²	1 ³⁴	110	50
Хлеб ржаной	19	22	1 ⁰⁶	1 ³³	39	49
Стоимость обеда:			45 ¹²	51 ³²	524	636
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Винегрет овощной	60	60	6 ¹⁴	7 ⁶⁸	48	69
Ватрушка из дрожжевого теста с повидлом	110	110	12 ⁶⁴	14 ²⁶	286	354
Чай с сахаром	150/10	200/9	0 ⁹⁹	1 ¹⁹	40	41
Фрукт свежий	141	141	15 ⁹⁰	15 ⁴⁰	72	72
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			35 ²⁰	38 ⁵³	446	536
Стоимость дня:			113 ⁵²	127 ⁶⁷	1489	1713

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» Октября 2024 год

МЕНЮ на «16» 2024 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша овсяная вязкая молочная	150	200	0,63	10,88	209	220
Кофейный напиток с молоком	180	200	6,55	6,21	113	112
Бутерброд с маслом	21/8	25/12	3,34	3,68	114	154
Стоимость завтрака:			15,22	21,31	439	495
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	120	125	4,44	8,09	74	48
Стоимость второго завтрака:			4,44	8,09	74	48
Обед:						
Салат из соленых огурцов с луком	45	55	4,25	4,25	40	54
Суп с макаронными изделиями и картофелем на мясном бульоне	150	200	13,04	14,90	120	158
Картофель тушеный с мясом	120	140	30,24	32,43	183	226
Компот из сушеных фруктов	150	200	2,34	2,58	12	13
Хлеб пшеничный	22	26	1,62	1,62	53	62
Хлеб ржаной	24	30	1,22	1,22	49	61
Стоимость обеда:			52,84	57,01	487	604
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Салат из кукурузы консервированной	20	25	5,36	6,21	31	43
Печень по-строгановски	60/20	80/30	26,20	24,80	108	144
Рис отварной	100	140	6,23	6,45	120	139
Батон	21	25	1,56	1,56	55	65
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	197	19,00	19,00	83	82
Фрукт свежий	142	145	21,41	21,45	67	68
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			80,24	82,44	443	574
Стоимость дня:			156,10	169,08	1473	1754

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

« 16 » / 09 / 2024 год

МЕНЮ на « 14 » / 09 / 2024 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша «дружба» вязкая молочная	150	200	11	12 ²⁶	187	223
Какао с молоком	180	200	6 ³⁰	6 ⁸⁴	108	116
Бутерброд с сыром	218	2443	5 ⁹⁴	8 ⁴²	84	109
Стоимость завтрака:			23 ⁷⁴	24 ⁵⁷	349	448
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	100	135	6 ⁴⁰	8 ²⁰	61	79
Стоимость второго завтрака:			6 ⁴⁰	8 ²⁰	61	79
Обед:						
Салат из белокачанной капусты с морковью	40	50	2 ¹⁸	2 ⁷²	34	51
Свекольник на мясном бульоне со сметаной	150	200	9 ⁷⁴	10 ⁹⁵	121	150
Гуляш из отварного мяса	40/20	50/30	25 ³⁴	29 ⁵⁰	114	156
Отварная гречка	110	120	4 ⁴⁰	4 ⁷⁸	128	142
Компот из сушеных фруктов	150	200	2 ⁸¹	2 ⁷⁹	39	39
Хлеб пшеничный	22	26	1 ³⁴	1 ⁶⁵	49	59
Хлеб ржаной	24	29	1 ²⁶	1 ⁵⁹	46	58
Стоимость обеда:			49 ⁷²	54 ⁰⁹	534	655
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Салат из горошка зеленого консервированного	20	20	5 ⁰⁰	5 ²³	22	32
Омлет натуральный	90	100	7 ³⁸	8 ⁰⁴	118	147
Батон	21	24	2 ⁰³	2 ⁴²	57	67
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	200	19 ⁰⁰	19 ⁰⁰	83	88
Фрукт свежий	155	155	15 ⁰⁰	15 ⁰⁰	71	71
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			49 ⁰³	50 ³⁴	351	405
Стоимость дня:			128 ⁹⁵	143 ¹¹	1325	1584

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

2024 год

МЕНЮ на «18»

2024 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша манная жидкая молочная	150	200	9 ³⁴	10 ⁴⁶	141	199
Кофейный напиток с молоком	120	200	5 ⁹⁵	6 ²³	100	105
Бутерброд с повидлом	20/8	28/15	3 ¹⁹	4 ³⁴	88	111
Стоимость завтрака:			18 ³⁸	21 ⁰⁶	359	415
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	100	130	6 ⁴⁰	8 ⁷⁰	61	84
Стоимость второго завтрака:			6 ⁴⁰	8 ⁷⁰	61	84
Обед:						
Салат из кукурузы консервированной	20	20	6 ¹⁴	6 ⁴⁰	24	36
Рассольник Ленинградский на курином бульоне со сметаной	150	200	7 ²⁰	8 ⁹³	146	161
Птица, тушенная в соусе с овощами	40/20	50/30	14 ²⁶	18 ⁰⁴	135	148
Рис отварной	100	140	6 ⁰⁰	6 ²⁰	138	150
Компот из сушеных фруктов	150	200	2 ³⁸	2 ³⁰	39	39
Хлеб пшеничный	78	25	1 ³⁴	1 ⁶⁴	48	60
Хлеб ржаной	20	29	1 ³⁰	1 ⁶⁰	48	59
Стоимость обеда:			41 ⁵⁸	45 ⁴³	578	683
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Винегрет овощной	60	80	6 ¹²	7 ²⁵	82	78
Пирожки печеные из дрожжевого теста с мясом	100	120	33 ³⁵	38 ⁴⁸	433	444
Чай с сахаром и лимоном	150/13	200/104	2 ⁵²	2 ⁵⁸	43	43
Фрукт свежий	150	150	7 ⁵⁰	7 ⁵⁰	70	70
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			54 ³⁵	63 ⁸¹	628	665
Стоимость дня:			123 ⁷¹	139 ¹⁰	1626	1844

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 » 2024 год

МЕНЮ на « 19 » 2024 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша пшениная жидкая молочная	150	200	10 59	11 39	201	210
Какао с молоком	180	200	6 23	6 32	102	110
Бутерброд с сыром	22/8	25/11	5 22	6 80	77	98
Стоимость завтрака:			21 99	24 51	380	418
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	100	140	6 40	8 60	61	82
Вафли/Печенье	18	18	4 00	4 00	81	83
Стоимость второго завтрака:			10 40	12 60	142	165
Обед:						
Салат из свежклы	35	40	2 00	2 00	35	41
Суп картофельный с бобовыми (горох) на мясном бульоне	150	200	9 00	10 61	726	144
Котлеты, биточки, шницели	50	60	24 30	35 21	141	181
Пюре картофельное	130	140	10 13	11 25	129	138
Компот из сушеных фруктов	150	200	2 32	2 43	39	39
Хлеб пшеничный	23	24	1 42	1 61	57	61
Хлеб ржаной	26	31	1 33	1 35	49	60
Стоимость обеда:			54 04	65 36	540	664
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Салат из белокочанной капусты с кукурузой консервированной	45	55	4 00	4 40	42	52
Рыба, запеченная в омлете	90	100	26 40	30 05	160	196
Батон	22	25	1 94	2 16	54	87
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	205	19 00	19 00	83	63
Фрукт свежий	156	156	15 40	15 40	72	42
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			67 04	72 21	411	440
Стоимость дня:			153 53	174 77	1503	1720

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 » 07 2024 год

МЕНЮ на « 22 » 2024 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Макаронные изделия отварные маслом и сахаром	120	140	1182	548	140	200
Чай с сахаром	130/11	200/11	144	144	41	41
Бутерброд с маслом	25/8	30/14	376	440	81	104
Стоимость завтрака:			945	1141	292	348
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	100	130	680	890	61	80
Вафли/Печенье	20	20	500	500	41	41
Стоимость второго завтрака:			1180	1390	132	151
Обед:						
Икра кабачковая консервированная	20	25	196	224	23	25
Щи из свежей капусты с картофелем и рыбными консервами	150	200	1254	1406	49	96
Тефтели с морковью	50	50	2490	2490	112	128
Отварная гречка	100	110	404	481	123	130
Соус томатный с овощами	20	30	274	312	49	65
Компот из свежих плодов	150	200	580	643	44	59
Хлеб пшеничный	23	26	132	161	44	58
Хлеб ржаной	25	30	124	154	45	56
Стоимость обеда:			6043	6504	525	626
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Салат из моркови	35	45	252	315	18	24
Ватрушка из дрожжевого теста с творогом	100	120	1882	2046	403	451
Чай с сахаром	150/11	200/11	144	144	40	41
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			2231	2508	461	516
Стоимость дня:			10429	11540	1410	1641

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 » 07 2024 год

МЕНЮ на « 23 » Января 2024 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша рисовая вязкая молочная	150	200	11 ³⁸	12 ³⁶	204	209
Кофейный напиток с молоком	180	200	6 ⁸³	7 ²³	108	115
Бутерброд с маслом	23/8	24/4	4 ⁰⁹	8 ⁹⁵	124	154
Стоимость завтрака:			25 ³⁰	28 ⁵⁶	436	448
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	100	140	6 ⁸⁰	10 ⁰⁰	61	90
Стоимость второго завтрака:			6 ⁸⁰	10 ⁰⁰	61	90
Обед:						
Салат из горошка зеленого консервированного	20	20	5 ²⁸	5 ³²	28	35
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150	200	8 ⁸⁴	9 ¹⁶	114	147
Капуста тушенная с курицей	120	140	24 ⁵⁰	25 ³¹	168	192
Компот из сушеных фруктов	150	200	2 ³²	2 ⁴⁶	39	39
Хлеб пшеничный	21	24	1 ³⁷	1 ⁶³	48	59
Хлеб ржаной	22	24	1 ²⁴	1 ⁵⁷	46	57
Стоимость обеда:			43 ⁵²	45 ⁸⁵	446	529
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Салат из свёклы	40	60	2 ³⁵	3 ⁵⁶	36	57
Суфле из печени	40	50	22 ³²	25 ⁰⁰	162	149
Пюре картофельное	120	130	9 ²⁶	10 ⁷⁴	725	737
Батон	23	24	2 ¹⁹	2 ⁶²	61	72
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	210	19 ⁰⁰	19 ⁰⁰	83	88
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			55 ¹²	60 ³²	464	533
Стоимость дня:			130 ⁸⁶	144 ⁷³	1410	1630

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 » 01 2024 год

МЕНЮ на « 24 » сентября 2024 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша ячневая жидкая молочная	150	200	5 ³⁴	10 ²¹	189	201
Какао с молоком	120	200	6 ⁴⁶	6 ⁶²	90	105
Бутерброд с сыром	23/2	23/1	5 ⁶⁶	8 ⁰⁴	84	110
Стоимость завтрака:			21 ⁴⁹	25 ⁵⁶	372	416
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	100	155	6 ²⁰	9 ⁴⁰	61	85
Стоимость второго завтрака:			6 ²⁰	9 ⁴⁰	61	85
Обед:						
Салат из солёных огурцов с луком	45	60	4 ⁶³	5 ⁴⁵	34	50
Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	150	200	10 ⁷⁴	12 ⁴⁴	124	164
Запеканка из макарон с мясом	120	140	28 ⁷⁵	32 ⁶⁶	212	248
Компот из сушеных фруктов	150	200	2 ³¹	2 ⁴⁸	39	39
Хлеб пшеничный	21	28	1 ³⁴	1 ⁶⁰	49	58
Хлеб ржаной	22	31	1 ²⁶	1 ⁵⁵	46	54
Стоимость обеда:			48 ⁴⁹	56 ²¹	504	646
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Салат из белокочанной капусты с морковью	50	40	3 ¹⁴	3 ⁴⁸	36	55
Рыба, запеченная в омлете	90	100	14 ²⁸	19 ²⁰	116	152
Батон	22	23	2 ¹³	2 ⁵⁹	59	42
Чай с сахаром и лимоном	150/10/1	100/11	2 ⁵¹	2 ⁵⁵	43	43
Фрукт свежий	30/2	30/2	15 ⁴⁰	15 ⁴⁰	41	41
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			40 ⁵⁰	43 ²³	325	393
Стоимость дня:			114 ²⁸	134 ³⁸	1265	1540

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

«24» 01 2024 год

МЕНЮ на «25» января 2024 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша геркулесовая вязкая молочная	150	200	10 ²⁸	10 ²²	198	210
Кофейный напиток с молоком	120	200	6 ³⁷	4 ⁰⁴	105	112
Бутерброд с повидлом	12/3	20/15	2 ⁹⁵	4 ²³	75	102
Стоимость завтрака:			19 ⁰⁰	22 ⁰⁹	348	424
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	100	115	6 ⁸⁰	10 ⁰⁰	61	90
Стоимость второго завтрака:			6 ⁸⁰	10 ⁰⁰	61	90
Обед:						
Салат из свёклы	30	45	2 ⁰⁰	2 ⁹⁴	37	49
Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	150	200	10 ⁶⁵	11 ⁸⁶	122	156
Котлеты, биточки, шницели	50	70	29 ¹²	35 ⁴³	135	182
Пюре картофельное	110	130	9 ⁴⁷	10 ³²	128	140
Компот из свежих плодов	150	200	6 ⁸¹	6 ⁸¹	48	57
Хлеб пшеничный	21	24	7 ⁶³	7 ⁶³	51	60
Хлеб ржаной	22	28	7 ³⁰	7 ⁶³	48	60
Стоимость обеда:			60 ⁴⁷	70 ⁴⁴	569	704
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Яйца варёные	40	70	14 ⁵⁰	14 ⁵⁰	63	63
Салат из моркови	35	45	2 ⁹⁶	3 ⁵⁹	18	26
Запеканка из творога со сгущенным молоком	80/20	110/25	28 ⁸⁹	34 ⁰⁰	374	498
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	205	19 ⁰⁰	19 ⁰⁰	83	86
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			65 ³⁵	71 ⁰⁸	538	643
Стоимость дня:			152 ⁵³	173 ⁶¹	1546	1894

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 » 01 2024 год

МЕНЮ на « 26 » 2024 года

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Суп гречневый молочный	150	200	12 ²¹	12 ⁶⁴	195	206
Кофейный напиток с молоком	780	200	6 ³⁰	6 ⁵⁶	104	111
Бутерброд с сыром	21/8	25/12	6 ⁰⁵	8 ³⁷	87	111
Стоимость завтрака:			24 ⁵⁶	24 ⁹⁴	386	428
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	100	130	6 ⁸⁰	9 ⁶⁰	61	86
Печенье/Вафли	78	72	4 ⁰⁰	7 ⁰⁰	83	83
Стоимость второго завтрака:			10 ⁸⁰	13 ⁶⁰	144	169
Обед:						
Салат из консервированной кукурузы	20	20	6 ⁵²	4 ⁰³	24	38
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	200	13 ⁴⁰	15 ⁷⁴	121	162
Котлеты или биточки рыбные запеченные	40	40	15 ²⁰	15 ⁶⁴	66	99
Рис отварной	100	110	5 ⁷⁶	5 ⁹⁸	124	134
Соус томатный с овощами	20	30	2 ¹⁸	3 ⁰⁶	40	74
Компот из сушеных фруктов	150	200	2 ⁶³	2 ⁷³	39	39
Хлеб пшеничный	21	25	1 ⁴³	1 ⁷⁶	51	76
Хлеб ржаной	22	28	1 ³⁰	1 ⁹⁹	48	73
Стоимость обеда:			48 ⁷²	54 ³⁶	516	698
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Винегрет овощной	40	90	6 ²⁹	7 ¹⁶	84	84
Ватрушка из дрожжевого теста с повидлом	710	720	10 ⁰⁰	14 ³⁴	268	320
Чай с сахаром	150/10	200/10	1 ²⁶	1 ⁵⁴	40	43
Фрукт свежий	244	244	26 ⁰⁰	26 ⁰⁰	119	119
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			43 ⁵⁵	46 ⁰⁷	511	566
Стоимость дня:			124 ⁶³	142	1557	1861

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 » 07 2024 год

МЕНЮ на « 29 » января 2024 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша гречневая рассыпчатая с маслом и сахаром	120	140	9 ¹⁴	9 ³⁴	162	210
Чай с сахаром	180/11	200/11	1 ¹²	1 ⁴³	15	45
Бутиерброд с повидлом	20/8	25/16	5 ⁷⁴	5 ²⁵	44	106
Стоимость завтрака:			16 ⁰³	14 ⁰¹	281	361
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	100	140	4 ¹⁴	9 ³³	59	85
Вафля/Печенье	20	20	4 ⁰⁰	1 ⁰⁰	41	41
Стоимость второго завтрака:			11 ⁴⁴	13 ³⁹	130	156
Обед:						
Икра кабачковая консервированная	20	25	2 ⁴²	2 ⁴⁹	25	24
Щи из свежей капусты с картофелем с рыбными консервами	150	200	21 ⁹⁴	22 ⁴²	84	111
Котлеты особые из говядины	50	50	21 ⁹⁴	22 ⁵⁴	83	113
Макаронные изделия отварные с маслом	100	110	4 ²⁴	4 ³⁴	134	159
Компот из свежих плодов	150	200	3 ³⁸	3 ⁴³	54	62
Хлеб пшеничный	23	24	1 ²⁰	1 ²⁰	54	63
Хлеб ржаной	25	30	1 ²⁵	1 ²⁵	50	62
Стоимость обеда:			56 ⁸⁰	58 ³³	490	594
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Яйца вареные	40	40	5 ⁰⁰	5 ⁰⁰	63	63
Салат из моркови	40	50	6 ⁶⁴	6 ²⁵	20	28
«Гребешок» из дрожжевого теста с творогом	120	130	11 ²¹	12 ³³	433	492
Чай с сахаром	150/11	200/11	1 ¹²	1 ⁴³	11	15
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			24 ⁵⁴	25 ⁶¹	560	628
Стоимость дня:			108 ⁸⁴	114 ⁵⁴	1461	1442

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 » 01 2024 год

МЕНЮ на « 31 » января 2024 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак:						
Каша «дружба» вязкая молочная	150	200	8 79	9 48	162	198
Какао с молоком	120	200	5 65	6 73	94	104
Бутерброд с сыром	20/8	24/12	5 66	4 84	84	104
Стоимость завтрака:			20 10	23 48	343	406
Второй завтрак:						
Кисломолочный напиток	100	145	6 40	8 64	61	82
Стоимость второго завтрака:			6 40	8 64	61	82
Обед:						
Салат из белокочанной капусты с морковью	50	60	2 49	3 15	36	55
Свекольник на мясном бульоне со сметаной	130	200	10 61	17 33	114	148
Гуляш из отварного мяса	10/20	50/30	26 74	30 28	125	165
Отварная гречка	100	110	6 91	7 64	122	135
Компот из сушеных фруктов	150	200	2 74	2 54	39	39
Хлеб пшеничный	22	25	1 32	1 59	44	54
Хлеб ржаной	23	29	1 21	1 53	44	56
Стоимость обеда:			51 45	58 09	530	655
Уплотненный полдник с включением блюд ужина:						
Салат из горошка зеленого консервированного	20	20	5 18	5 54	23	34
Омлет натуральный	80	90	4 24	8 19	113	142
Батон	20	24	2 13	2 32	59	70
Чай с сахаром	150/10	200/14	7 19	7 34	40	44
Фрукт свежий	152	152	15 45	15 45	41	41
Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:			31 19	33 24	306	361
Стоимость дня:			109 14	123 45	1240	1504

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