

Утверждаю  
 Директор ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани

« 31 » 01 2024 год

МЕНЮ на « 1 » сентября 2024 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
<b>Завтрак:</b>						
Каша манная жидкая молочная	150	200	8 <sup>24</sup>	9 <sup>84</sup>	141	198
Кофейный напиток с молоком	180	200	6 <sup>76</sup>	6 <sup>45</sup>	102	108
Бутерброд с повидлом	20/8	24/16	3 <sup>09</sup>	14 <sup>49</sup>	49	108
<b>Стоимость завтрака:</b>			14 <sup>22</sup>	21 <sup>08</sup>	352	414
<b>Второй завтрак:</b>						
Кисломолочный напиток	120	140	6 <sup>40</sup>	8 <sup>86</sup>	61	85
<b>Стоимость второго завтрака:</b>			6 <sup>40</sup>	8 <sup>86</sup>	61	85
<b>Обед:</b>						
Салат из кукурузы консервированной	20	20	5 <sup>69</sup>	6 <sup>2</sup>	23	36
Рассольник Ленинградский на курином бульоне со сметаной	150	200	8 <sup>24</sup>	9 <sup>82</sup>	141	152
Птица, тушенная в соусе с овощами	40/20	50/30	20 <sup>12</sup>	21 <sup>26</sup>	129	144
Рис отварной	100	140	5 <sup>06</sup>	5 <sup>82</sup>	129	144
Компот из сушеных фруктов	150	200	2 <sup>36</sup>	2 <sup>45</sup>	39	39
Хлеб пшеничный	22	26	1 <sup>37</sup>	1 <sup>62</sup>	48	58
Хлеб ржаной	24	29	1 <sup>26</sup>	1 <sup>53</sup>	46	54
<b>Стоимость обеда:</b>			44 <sup>70</sup>	49 <sup>23</sup>	555	666
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина:</b>						
Винегрет овощной	80	90	4 <sup>40</sup>	8 <sup>42</sup>	82	84
Пирожки печеные из дрожжевого теста с мясом	120	130	28 <sup>70</sup>	32 <sup>08</sup>	384	432
Чай с сахаром и лимоном	150/11/4	200/11/11	2 <sup>50</sup>	2 <sup>50</sup>	43	43
Фрукт свежий	141	171	15 <sup>45</sup>	15 <sup>25</sup>	71	71
<b>Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:</b>			54 <sup>05</sup>	58 <sup>45</sup>	580	633
<b>Стоимость дня:</b>			122 <sup>07</sup>	137 <sup>62</sup>	1518	1498

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

Утверждаю  
 Директор ГБОУ СОШ № 10 г. Сызрани

« 01 » 02 2024 год

МЕНЮ на « 2 » февраля 2024 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
<b>Завтрак:</b>						
Каша пшеничная жидкая молочная	150	200	9.49	10.31	204	214
Какао с молоком	180	200	6.82	4.03	110	114
Бутерброд с сыром	20/8	24/12	5.19	4.79	46	104
<b>Стоимость завтрака:</b>			21.30	25.13	390	435
<b>Второй завтрак:</b>						
Кисломолочный напиток	125	150	4.68	6.60	43	92
Вафли/Печенье	20	20	4.00	4.00	87	83
<b>Стоимость второго завтрака:</b>			11.68	13.60	157	145
<b>Обед:</b>						
Салат из свёклы	35	55	2.00	2.82	32	53
Суп картофельный с бобовыми (горох) на мясном бульоне	150	200	10.24	11.44	122	146
Котлеты, биточки, шницели	50	70	28.63	35.88	143	144
Пюре картофельное	120	140	9.44	10.35	121	135
Компот из сушеных фруктов	150	200	2.44	2.58	39	39
Хлеб пшеничный	22	24	1.31	1.44	55	64
Хлеб ржаной	25	31	1.40	1.31	51	62
<b>Стоимость обеда:</b>			55.74	66.48	563	646
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина:</b>						
Салат из белокочанной капусты с кукурузой консервированной	50	60	4.21	5.82	40	55
Рыба, запеченная в омлете	90	100	21.52	23.95	131	160
Батон	20	24	1.90	2.34	52	66
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	205	19.00	19.00	83	84
<b>Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:</b>			46.63	51.11	306	368
<b>Стоимость дня:</b>			135.55	156.05	1413	1654

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 » 06 2024 год

МЕНЮ на « 05 » 06 2024 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
<b>Завтрак:</b>						
Макаронные изделия отварные маслом и сахаром	120	140	5 <sup>20</sup>	6 <sup>14</sup>	149	203
Чай с сахаром	180/10	200/10	1 <sup>50</sup>	1 <sup>50</sup>	42	42
Бутерброд с повидлом	28/8	31/14	3 <sup>20</sup>	4 <sup>43</sup>	84	114
<b>Стоимость завтрака:</b>			9 <sup>90</sup>	12 <sup>40</sup>	305	359
<b>Второй завтрак:</b>						
Кисломолочный напиток	100	140	6 <sup>20</sup>	9 <sup>52</sup>	61	85
Вафли/Печенье	22	22	5 <sup>00</sup>	5 <sup>00</sup>	71	71
<b>Стоимость второго завтрака:</b>			11 <sup>80</sup>	14 <sup>52</sup>	132	156
<b>Обед:</b>						
Икра кабачковая консервированная	25	25	2 <sup>15</sup>	2 <sup>34</sup>	25	26
Щи из свежей капусты с картофелем и рыбными консервами	150	200	7 <sup>30</sup>	15 <sup>46</sup>	78	99
Тефтели с морковью	50	50	2 <sup>30</sup>	2 <sup>30</sup>	94	128
Отварная гречка	110	120	7 <sup>42</sup>	7 <sup>43</sup>	128	141
Соус томатный с овощами	20	30	2 <sup>44</sup>	3 <sup>10</sup>	44	69
Компот из свежих плодов	150	200	5 <sup>64</sup>	6 <sup>74</sup>	44	54
Хлеб пшеничный	24	28	1 <sup>30</sup>	1 <sup>60</sup>	50	61
Хлеб ржаной	26	32	1 <sup>28</sup>	1 <sup>63</sup>	44	60
<b>Стоимость обеда:</b>			57 <sup>44</sup>	62 <sup>05</sup>	516	641
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина:</b>						
Салат из моркови	40	50	2 <sup>15</sup>	3 <sup>36</sup>	19	26
Ватрушка из дрожжевого теста с творогом	110	120	21 <sup>84</sup>	23 <sup>00</sup>	102	116
Чай с сахаром	150/10	200/10	1 <sup>23</sup>	1 <sup>48</sup>	40	42
<b>Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:</b>			25 <sup>82</sup>	24 <sup>84</sup>	161	174
<b>Стоимость дня:</b>			105 <sup>05</sup>	116 <sup>84</sup>	1414	1670

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 » 02 2024 год

МЕНЮ на « 6 » февраля 2024 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
<b>Завтрак:</b>						
Каша рисовая вязкая молочная	150	200	10 <sup>86</sup>	11 <sup>85</sup>	194	206
Кофейный напиток с молоком	180	200	6 <sup>36</sup>	6 <sup>91</sup>	103	114
Бутерброд с маслом	20/8	24/12	7 <sup>00</sup>	9 <sup>96</sup>	120	160
<b>Стоимость завтрака:</b>			24 <sup>22</sup>	28 <sup>52</sup>	414	480
<b>Второй завтрак:</b>						
Кисломолочный напиток	100	130	6 <sup>80</sup>	9 <sup>33</sup>	61	84
<b>Стоимость второго завтрака:</b>			6 <sup>80</sup>	9 <sup>33</sup>	61	84
<b>Обед:</b>						
Салат из горошка зеленого консервированного	20	20	5 <sup>14</sup>	5 <sup>55</sup>	20	35
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150	200	8 <sup>35</sup>	9 <sup>14</sup>	144	155
Капуста тушеная с курицей	120	130	24 <sup>24</sup>	29 <sup>26</sup>	150	191
Компот из сушеных фруктов	150	200	2 <sup>44</sup>	2 <sup>21</sup>	39	39
Хлеб пшеничный	22	26	1 <sup>50</sup>	1 <sup>44</sup>	53	63
Хлеб ржаной	23	29	1 <sup>36</sup>	1 <sup>62</sup>	50	61
<b>Стоимость обеда:</b>			46 <sup>06</sup>	49 <sup>55</sup>	426	544
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина:</b>						
Салат из свёклы	40	60	2 <sup>10</sup>	3 <sup>00</sup>	41	56
Суфле из печени	50	60	26 <sup>00</sup>	28 <sup>22</sup>	159	195
Пюре картофельное	120	140	9 <sup>24</sup>	10 <sup>4</sup>	125	139
Батон	20	24	2 <sup>03</sup>	2 <sup>34</sup>	56	65
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	205	19 <sup>00</sup>	19 <sup>00</sup>	83	83
<b>Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:</b>			48 <sup>40</sup>	63 <sup>30</sup>	464	538
<b>Стоимость дня:</b>			135 <sup>48</sup>	151 <sup>10</sup>	1368	1646

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 2024 год

МЕНЮ на « 7 » 09 2024 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
<b>Завтрак:</b>						
Каша ячневая жидкая молочная	150	200	9 <sup>05</sup>	10 <sup>25</sup>	194	204
Какао с молоком	180	200	5 <sup>37</sup>	6 <sup>74</sup>	102	108
Бутерброд с сыром	23/10	25/14	5 <sup>02</sup>	7 <sup>28</sup>	81	102
<b>Стоимость завтрака:</b>			20 <sup>64</sup>	23 <sup>67</sup>	320	414
<b>Второй завтрак:</b>						
Кисломолочный напиток	115	160	6 <sup>20</sup>	9 <sup>40</sup>	61	85
<b>Стоимость второго завтрака:</b>			6 <sup>20</sup>	9 <sup>40</sup>	61	85
<b>Обед:</b>						
Салат из солёных огурцов с луком	50	60	4 <sup>50</sup>	5 <sup>36</sup>	32	52
Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	150	200	10 <sup>32</sup>	11 <sup>49</sup>	132	142
Запеканка из макарон с мясом	120	140	32 <sup>84</sup>	36 <sup>72</sup>	216	283
Компот из сушеных фруктов	150	200	2 <sup>23</sup>	2 <sup>41</sup>	39	39
Хлеб пшеничный	25	29	1 <sup>50</sup>	1 <sup>40</sup>	54	61
Хлеб ржаной	24	33	1 <sup>28</sup>	1 <sup>64</sup>	44	60
<b>Стоимость обеда:</b>			53 <sup>10</sup>	59 <sup>52</sup>	520	664
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина:</b>						
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	110	3 <sup>28</sup>	4 <sup>45</sup>	34	55
Рыба, запеченная в омлете	100	110	20 <sup>94</sup>	23 <sup>82</sup>	114	158
Батон	22	25	1 <sup>50</sup>	2 <sup>26</sup>	52	63
Чай с сахаром и лимоном	150/10/4	160/10/4	2 <sup>55</sup>	2 <sup>58</sup>	43	43
Фрукт свежий	143	128	15 <sup>34</sup>	15 <sup>44</sup>	72	72
<b>Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:</b>			44 <sup>44</sup>	49 <sup>75</sup>	318	391
<b>Стоимость дня:</b>			125 <sup>28</sup>	141 <sup>21</sup>	1279	1560

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  
 « 07 » 08 2024 год

МЕНЮ на « 8 » 08 2024 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
<b>Завтрак:</b>						
Каша геркулесовая вязкая молочная	150	200	10 <sup>45</sup>	12 <sup>51</sup>	202	214
Кофейный напиток с молоком	180	200	6 <sup>30</sup>	6 <sup>98</sup>	104	111
Бутерброд с повидлом	208	2516	2 <sup>95</sup>	3 <sup>05</sup>	75	106
<b>Стоимость завтрака:</b>			19 <sup>70</sup>	22 <sup>54</sup>	381	431
<b>Второй завтрак:</b>						
Кисломолочный напиток	100	145	7 <sup>93</sup>	9 <sup>92</sup>	71	89
<b>Стоимость второго завтрака:</b>			7 <sup>93</sup>	9 <sup>92</sup>	71	89
<b>Обед:</b>						
Салат из свёклы	40	60	2 <sup>20</sup>	3 <sup>14</sup>	30	55
Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	150	200	10 <sup>65</sup>	17 <sup>29</sup>	126	158
Котлеты, биточки, шницели	50	60	26 <sup>65</sup>	34 <sup>00</sup>	141	182
Пюре картофельное	120	140	10 <sup>23</sup>	11 <sup>21</sup>	124	141
Компот из свежих плодов	150	200	6 <sup>38</sup>	6 <sup>38</sup>	48	58
Хлеб пшеничный	24	27	1 <sup>54</sup>	1 <sup>74</sup>	55	64
Хлеб ржаной	24	31	1 <sup>40</sup>	1 <sup>71</sup>	51	63
<b>Стоимость обеда:</b>			59 <sup>05</sup>	69 <sup>00</sup>	578	721
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>						
Яйца варёные	40	40	14 <sup>50</sup>	14 <sup>50</sup>	63	63
Салат из моркови	35	45	3 <sup>75</sup>	3 <sup>76</sup>	19	26
Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/15	102/15	24 <sup>31</sup>	25 <sup>69</sup>	390	471
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	205	19 <sup>00</sup>	19 <sup>00</sup>	83	85
<b>Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:</b>			60 <sup>96</sup>	62 <sup>95</sup>	555	645
<b>Стоимость дня:</b>			144 <sup>64</sup>	162 <sup>81</sup>	1585	1886

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 » 02 2024 год

МЕНЮ на « 9 » Февраль 2024 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
<b>Завтрак:</b>						
Суп гречневый молочный	150	200	11 <sup>88</sup>	12 <sup>57</sup>	185	187
Кофейный напиток с молоком	120	200	6 <sup>08</sup>	6 <sup>71</sup>	103	109
Бутерброд с сыром	20/10	23/13	6 <sup>06</sup>	8 <sup>10</sup>	85	112
<b>Стоимость завтрака:</b>			24 <sup>02</sup>	27 <sup>38</sup>	373	408
<b>Второй завтрак:</b>						
Кисломолочный напиток	100	150	6 <sup>80</sup>	9 <sup>59</sup>	61	86
Печенье/Вафли	25	25	4 <sup>00</sup>	4 <sup>00</sup>	83	83
<b>Стоимость второго завтрака:</b>			12 <sup>80</sup>	13 <sup>59</sup>	144	169
<b>Обед:</b>						
Салат из консервированной кукурузы	20	20	6 <sup>15</sup>	6 <sup>37</sup>	21	34
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	200	14 <sup>21</sup>	16 <sup>34</sup>	127	160
Котлеты или биточки рыбные запеченные	70	70	16 <sup>60</sup>	17 <sup>43</sup>	63	85
Рис отварной	100	70	6 <sup>41</sup>	6 <sup>19</sup>	133	135
Соус томатный с овощами	20	30	2 <sup>85</sup>	3 <sup>24</sup>	37	67
Компот из сушеных фруктов	16	19	2 <sup>38</sup>	2 <sup>47</sup>	39	39
Хлеб пшеничный	78	22	7 <sup>00</sup>	7 <sup>20</sup>	58	65
Хлеб ржаной			1 <sup>36</sup>	1 <sup>74</sup>	50	63
<b>Стоимость обеда:</b>			57 <sup>26</sup>	56 <sup>36</sup>	528	648
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина:</b>						
Винегрет овощной	70	80	4 <sup>14</sup>	8 <sup>36</sup>	89	97
Ватрушка из дрожжевого теста с повидлом	110	120	11 <sup>77</sup>	12 <sup>71</sup>	283	348
Чай с сахаром	150/10	200/10	7 <sup>28</sup>	7 <sup>35</sup>	40	42
Фрукт свежий	152	152	15 <sup>45</sup>	15 <sup>45</sup>	71	71
<b>Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:</b>			35 <sup>64</sup>	38 <sup>07</sup>	483	558
<b>Стоимость дня:</b>			121 <sup>72</sup>	135 <sup>40</sup>	1528	1783

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  
 « 09 » 02 2024 год

МЕНЮ на « 12 » 02 2024 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
<b>Завтрак:</b>						
Каша гречневая рассыпчатая с маслом и сахаром	120	120	850	956	160	186
Чай с сахаром	180/10	200/10	130	150	42	42
Бутерброд с повидлом	208	216	330	442	85	110
<b>Стоимость завтрака:</b>			1338	1548	287	338
<b>Второй завтрак:</b>						
Кисломолочный напиток	100	120	640	828	59	70
Вафля/Печенье	22	22	50	50	71	71
<b>Стоимость второго завтрака:</b>			1140	1328	130	150
<b>Обед:</b>						
Икра кабачковая консервированная	25	25	225	230	24	25
Щи из свежей капусты с картофелем с рыбными консервами	150	200	1252	1472	83	101
Котлеты особые из говядины	50	50	2900	2900	121	121
Макаронные изделия отварные с маслом	100	110	473	435	134	146
Компот из свежих плодов	150	200	630	601	50	59
Хлеб пшеничный	21	24	139	166	50	60
Хлеб ржаной	22	27	130	160	48	58
<b>Стоимость обеда:</b>			5692	5969	510	580
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина:</b>						
Яйца вареные	40	40	1450	1450	63	63
Салат из моркови	50	55	402	516	25	30
«Гребешок» из дрожжевого теста с творогом	120	120	2023	2124	393	488
Чай с сахаром	150/10	200/10	126	150	40	42
<b>Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:</b>			4091	4240	521	623
<b>Стоимость дня:</b>			12711	13078	1448	1621

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 » 02 2024 год

МЕНЮ на « 13 » февраля 2024 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
<b>Завтрак:</b>						
Каша овсяная вязкая молочная	150	200	10 <sup>46</sup>	12 <sup>05</sup>	186	196
Кофейный напиток с молоком	180	200	6 <sup>22</sup>	4 <sup>23</sup>	94	102
Бутерброд с маслом	18/8	24/12	4 <sup>05</sup>	9 <sup>45</sup>	119	153
<b>Стоимость завтрака:</b>			24 <sup>33</sup>	28 <sup>33</sup>	402	451
<b>Второй завтрак:</b>						
Кисломолочный напиток	100	130	6 <sup>40</sup>	8 <sup>35</sup>	61	80
<b>Стоимость второго завтрака:</b>			6 <sup>40</sup>	8 <sup>35</sup>	61	80
<b>Обед:</b>						
Салат из соленых огурцов с луком	30	45	4 <sup>28</sup>	4 <sup>66</sup>	40	53
Суп с макаронными изделиями и картофелем на мясном бульоне	150	200	8 <sup>41</sup>	9 <sup>25</sup>	113	149
Картофель тушеный с курицей	120	140	26 <sup>10</sup>	28 <sup>89</sup>	149	221
Компот из сушеных фруктов	150	200	2 <sup>44</sup>	2 <sup>31</sup>	39	39
Хлеб пшеничный	18	24	7 <sup>32</sup>	7 <sup>56</sup>	47	56
Хлеб ржаной	19	24	7 <sup>38</sup>	7 <sup>50</sup>	43	55
<b>Стоимость обеда:</b>			43 <sup>43</sup>	48 <sup>28</sup>	461	573
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина:</b>						
Салат из кукурузы консервированной	20	20	6 <sup>24</sup>	6 <sup>24</sup>	28	34
Печень по-строгановски	40/20	60/30	20 <sup>23</sup>	25 <sup>89</sup>	89	139
Рис отварной	100	110	5 <sup>50</sup>	5 <sup>49</sup>	132	144
Батон	18	24	1 <sup>90</sup>	2 <sup>25</sup>	52	62
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	200	19 <sup>00</sup>	19 <sup>00</sup>	83	83
<b>Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:</b>			52 <sup>90</sup>	59 <sup>20</sup>	384	465
<b>Стоимость дня:</b>			124 <sup>06</sup>	144 <sup>28</sup>	1308	1569

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» 02 2024 год

МЕНЮ на «14» 02 2024 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
<b>Завтрак:</b>						
Каша «дружба» вязкая молочная	150	200	10 <sup>30</sup>	11 <sup>63</sup>	169	199
Какао с молоком	100	200	5 <sup>81</sup>	6 <sup>2</sup>	98	103
Бутерброд с сыром	19/8	23/12	5 <sup>65</sup>	7 <sup>86</sup>	77	99
<b>Стоимость завтрака:</b>			21 <sup>76</sup>	25 <sup>00</sup>	344	410
<b>Второй завтрак:</b>	100	130	6 <sup>40</sup>	7 <sup>90</sup>	61	76
Кисломолочный напиток			6 <sup>40</sup>	7 <sup>90</sup>	61	76
<b>Стоимость второго завтрака:</b>						
<b>Обед:</b>						
Салат из белокочанной капусты с морковью	40	50	2 <sup>58</sup>	2 <sup>83</sup>	36	52
Свекольник на мясном бульоне со сметаной	150	200	10 <sup>44</sup>	11 <sup>2</sup>	120	147
Гуляш из отварного мяса	40/20	50/30	25 <sup>31</sup>	29 <sup>4</sup>	779	755
Отварная гречка	160	110	7 <sup>61</sup>	7 <sup>84</sup>	737	736
Компот из сушеных фруктов	150	200	2 <sup>30</sup>	2 <sup>45</sup>	39	39
Хлеб пшеничный	19	23	7 <sup>46</sup>	7 <sup>48</sup>	45	53
Хлеб ржаной	20	26	7 <sup>12</sup>	7 <sup>42</sup>	41	52
<b>Стоимость обеда:</b>			57 <sup>01</sup>	56 <sup>26</sup>	537	628
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина:</b>						
Салат из горошка зеленого консервированного	20	20	5 <sup>00</sup>	5 <sup>00</sup>	23	33
Омлет натуральный	30	90	7 <sup>23</sup>	8 <sup>29</sup>	776	143
Батон	19	23	7 <sup>81</sup>	2 <sup>14</sup>	50	59
Чай с сахаром	150/10	200/10	7 <sup>25</sup>	7 <sup>43</sup>	40	41
Фрукт свежий	152	155	15 <sup>00</sup>	15 <sup>60</sup>	77	77
<b>Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:</b>			30 <sup>29</sup>	32 <sup>46</sup>	300	347
<b>Стоимость дня:</b>			110 <sup>06</sup>	122 <sup>22</sup>	1236	1452

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 » 12 2024 год

МЕНЮ на « 26 » декабря 2024 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
<b>Завтрак:</b>						
Каша гречневая рассыпчатая с маслом и сахаром	120	170	0,98	10,48	165	204
Чай с сахаром	180/40	200/40	1,44	1,44	41	41
Бутерброд с повидлом	20/8	25/15	3,09	4,34	79	104
<b>Стоимость завтрака:</b>			11,46	16,26	285	349
<b>Второй завтрак:</b>						
Кисломолочный напиток	100	140	6,40	8,96	59	82
Вафля/Печенье	22	22	5,00	5,00	74	74
<b>Стоимость второго завтрака:</b>			11,40	13,96	133	156
<b>Обед:</b>						
Икра кабачковая консервированная	20	30	2,34	2,59	24	29
Щи из свежей капусты с картофелем с рыбными консервами	150	200	13,98	14,54	83	103
Котлеты, биточки, шницели	70	70	30,64	35,82	134	185
Макаронные изделия отварные с маслом	100	110	6,32	6,53	140	151
Компот из свежих плодов	150	200	3,32	4,28	51	58
Хлеб пшеничный	22	25	7,32	7,56	44	56
Хлеб ржаной	23	29	7,20	7,51	44	55
<b>Стоимость обеда:</b>			59,65	65,94	526	634
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина:</b>						
Яйца вареные	40	40	13,00	13,00	63	63
Салат из моркови	40	50	3,00	3,25	20	25
«Гребешок» из дрожжевого теста с творогом	110	120	19,30	22,65	402	464
Чай с сахаром	150/10	200/10	1,24	1,45	40	41
<b>Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:</b>			38,04	44,65	525	593
<b>Стоимость дня:</b>			123,55	134,64	1469	1735

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 « 27 » 07 2024 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
<b>Завтрак:</b>						
Каша овсяная вязкая молочная	150		10 <sup>60</sup>	11 <sup>33</sup>	183	201
Кофейный напиток с молоком	180		4 <sup>40</sup>	4 <sup>60</sup>	703	708
Бутерброд с маслом	20/8	24/14	6 <sup>80</sup>	9 <sup>21</sup>	170	761
<b>Стоимость завтрака:</b>			24 <sup>60</sup>	28 <sup>43</sup>	410	470
<b>Второй завтрак:</b>						
Кисломолочный напиток	125	140	6 <sup>40</sup>	9 <sup>09</sup>	61	84
<b>Стоимость второго завтрака:</b>			6 <sup>40</sup>	9 <sup>09</sup>	61	84
<b>Обед:</b>						
Салат из соленых огурцов с луком	35	45	4 <sup>33</sup>	4 <sup>65</sup>	34	52
Суп с макаронными изделиями и картофелем на мясном бульоне	150	200	8 <sup>36</sup>	9 <sup>61</sup>	708	149
Картофель тушеный с курицей	120	150	25 <sup>89</sup>	28 <sup>36</sup>	144	224
Компот из сушеных фруктов	150	200	2 <sup>31</sup>	2 <sup>48</sup>	39	39
Хлеб пшеничный	22	26	1 <sup>32</sup>	1 <sup>54</sup>	44	55
Хлеб ржаной	23	24	1 <sup>16</sup>	1 <sup>48</sup>	43	54
<b>Стоимость обеда:</b>			43 <sup>54</sup>	48 <sup>42</sup>	448	576
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина:</b>						
Салат из кукурузы консервированной	20	25	5 <sup>36</sup>	6 <sup>00</sup>	22	36
Печень по-строгановски	50/30	70/30	20 <sup>66</sup>	24 <sup>74</sup>	92	144
Рис отварной	100	110	5 <sup>49</sup>	6 <sup>10</sup>	720	744
Батон	20	24	2 <sup>05</sup>	2 <sup>44</sup>	54	68
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	205	19 <sup>00</sup>	19 <sup>00</sup>	83	86
<b>Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:</b>			52 <sup>86</sup>	58 <sup>25</sup>	383	448
<b>Стоимость дня:</b>			121 <sup>51</sup>	144 <sup>49</sup>	1302	1611

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» 02 2024 год

МЕНЮ на «28» 02 2024 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
<b>Завтрак:</b>						
Каша «дружба» вязкая молочная			10 <sup>54</sup>	11 <sup>39</sup>	149	216
Какао с молоком	180		4 <sup>22</sup>	4 <sup>45</sup>	104	109
Бутерброд с сыром	20/10	23/10	6 <sup>60</sup>	8 <sup>39</sup>	86	92
<b>Стоимость завтрака:</b>			24 <sup>26</sup>	24 <sup>42</sup>	369	414
<b>Второй завтрак:</b>						
Кисломолочный напиток	100	145	6 <sup>40</sup>	9 <sup>20</sup>	61	88
<b>Стоимость второго завтрака:</b>			6 <sup>40</sup>	9 <sup>20</sup>	61	88
<b>Обед:</b>						
Салат из белокочанной капусты с морковью	45	55	2 <sup>65</sup>	3 <sup>40</sup>	39	54
Свекольник на мясном бульоне со сметаной	150	100	11 <sup>12</sup>	12 <sup>61</sup>	135	154
Гуляш из отварного мяса	40/20	50/30	28 <sup>36</sup>	32 <sup>42</sup>	134	142
Отварная гречка	100	110	4 <sup>42</sup>	4 <sup>57</sup>	728	144
Компот из сушеных фруктов	150	200	2 <sup>30</sup>	2 <sup>44</sup>	39	39
Хлеб пшеничный	21	25	1 <sup>38</sup>	1 <sup>61</sup>	50	58
Хлеб ржаной	22	28	1 <sup>23</sup>	1 <sup>55</sup>	45	54
<b>Стоимость обеда:</b>			54 <sup>46</sup>	62 <sup>23</sup>	570	645
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина:</b>						
Салат из горошка зеленого консервированного	15	20	4 <sup>00</sup>	4 <sup>21</sup>	24	34
Омлет натуральный	90	100	8 <sup>38</sup>	9 <sup>69</sup>	134	159
Батон	20	23	1 <sup>50</sup>	2 <sup>13</sup>	52	59
Чай с сахаром	150/10	200/10	1 <sup>23</sup>	1 <sup>42</sup>	40	42
Фрукт свежий	158	159	15 <sup>45</sup>	15 <sup>45</sup>	41	41
<b>Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:</b>			30 <sup>96</sup>	33 <sup>88</sup>	321	365
<b>Стоимость дня:</b>			116 <sup>13</sup>	132 <sup>43</sup>	1321	1545

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 » 01 2024 год

МЕНЮ на « 29 » 01 2024 год

Наименование	Выход порций		Стоимость		Калорийность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
<b>Завтрак:</b>						
Каша манная жидкая молочная	150	200	10 <sup>16</sup>	11 <sup>65</sup>	141	198
Кофейный напиток с молоком	180	200	6 <sup>22</sup>	7 <sup>00</sup>	100	106
Бутерброд с повидлом	24/8	24/15	3 <sup>00</sup>	4 <sup>29</sup>	47	103
<b>Стоимость завтрака:</b>			19 <sup>08</sup>	23 <sup>00</sup>	348	407
<b>Второй завтрак:</b>						
Кисломолочный напиток	100	135	6 <sup>20</sup>	8 <sup>95</sup>	61	80
<b>Стоимость второго завтрака:</b>			6 <sup>20</sup>	8 <sup>95</sup>	61	80
<b>Обед:</b>						
Салат из кукурузы консервированной	20	20	5 <sup>27</sup>	6 <sup>00</sup>	23	35
Рассольник Ленинградский на курином бульоне со сметаной	150	200	4 <sup>49</sup>	8 <sup>85</sup>	151	164
Птица, тушенная в соусе с овощами	45/20	50/30	25 <sup>72</sup>	27 <sup>89</sup>	131	144
Рис отварной	160	110	5 <sup>66</sup>	6 <sup>25</sup>	138	150
Компот из сушеных фруктов	150	200	2 <sup>20</sup>	2 <sup>33</sup>	39	39
Хлеб пшеничный	22	25	1 <sup>32</sup>	1 <sup>56</sup>	46	56
Хлеб ржаной	24	28	1 <sup>21</sup>	1 <sup>49</sup>	44	55
<b>Стоимость обеда:</b>			48 <sup>04</sup>	54 <sup>29</sup>	572	673
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина:</b>						
Винегрет овощной	70	80	6 <sup>49</sup>	7 <sup>74</sup>	80	80
Пирожки печеные из дрожжевого теста с мясом	120	120	26 <sup>25</sup>	30 <sup>20</sup>	410	476
Чай с сахаром и лимоном	150/10	200/10	2 <sup>40</sup>	2 <sup>40</sup>	42	42
Фрукт свежий	147	118	16 <sup>50</sup>	16 <sup>50</sup>	46	46
<b>Стоимость уплотненного полдника с включением блюд ужина:</b>			52 <sup>14</sup>	57 <sup>44</sup>	608	674
<b>Стоимость дня:</b>			124 <sup>19</sup>	143 <sup>62</sup>	1589	1774

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