



УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГБОУ СОШ с. Герасимовка

/Н.А. Саяпина/

«17» марта 2023 г.

## МЕНЮ

детского сада п. Первокоммунарский ГБОУ СОШ с. Герасимовка  
с 20.03.2023г. по 24.03.2023г.

<b>Понедельник</b>			
Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность, Ккал	№ Рецептуры
<b>Завтрак</b>			
Каша молочная «Дружба» вязкая	200	213,0	168
Масло сливочное	10	74,8	6
Чай с лимоном	200	22,76	393
<b>Итого за завтрак</b>	<b>410</b>	<b>310,56</b>	
<b>Второй завтрак</b>	200	30	76
Сок фруктовый	<b>200</b>	<b>30</b>	
<b>Итого за второй завтрак</b>			
<b>Обед</b>			
Салат из моркови с растительным маслом	60	68,40	15
Суп свекольный на курином бульоне	200	104,12	44
Птица тушеная	70	155,83	343
Соус томатный со сливочным маслом	20	14,2	116
Каша гречневая рассыпчатая	150	200,05	316
Кисель фруктовый	200	60	332
Хлеб пшеничный	80	97,4	1
Хлеб ржано-пшеничный	50	85,6	2
<b>Итого за обед</b>	<b>830</b>	<b>605,6</b>	
<b>Полдник</b>			
Яйцо вареное вкрутую «диетическое»	40	63	213
Печенье	20	99,3	81
Компот из свежих фруктов (яблоко)	200	568,00	378
<b>Итого за полдник</b>	<b>260</b>	<b>730,3</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1700</b>	<b>1676,46</b>	

## Вторник

Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность, Ккал	№ Рецептуры
<b>Завтрак</b>			
Каша молочная рисовая	200	177,0	74
Масло сливочное	10	74,8	6
Компот из свежих фруктов и ягод	200	88,72	124
<b>Итого за завтрак</b>	<b>410</b>	<b>340,52</b>	
<b>Второй завтрак</b>			
Сырок творожный пром. произв. с фруктовой начинкой	50	268,10	47
<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>50</b>	<b>268,10</b>	
<b>Обед</b>			
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	42,84	20
Рассольник с говяжьей тушенкой	250	104	73
Рыба тушеная с овощами	100	70	247
Каша гороховая с маслом	150	783,00	438
Чай с сахаром	200	37,89	136
Хлеб пшеничный	80	97,4	1
Хлеб ржано-пшеничный	50	85,6	2
<b>Итого за обед</b>	<b>890</b>	<b>1220,73</b>	
<b>Полдник</b>			
Каша ячневая молочная	200	200,00	29
Кисель фруктовый	200	60	332
<b>Итого за полдник</b>	<b>400</b>	<b>260</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1750</b>	<b>1789,35</b>	

## Среда

Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность, Ккал	№ Рецептуры
<b>Завтрак</b>			
Каша молочная овсяная «Геркулес»	200	187,0	168
Какао на молоке	180	152,84	117
Масло сливочное	10	74,8	6
<b>Итого за завтрак</b>	<b>390</b>	<b>414,64</b>	
<b>Второй завтрак</b>			
Яблоко	100	95,00	144
<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>95,00</b>	
<b>Обед</b>			
Салат из белокочанной капусты с растит. маслом	60	52,44	140

Суп рыбный (минтай)	250	119,00	10
Картофельное пюре с подливом	170	165,4	84
Сосиска отварная	50	260,00	275
Чай с сахаром	200	37,89	136
Хлеб пшеничный	80	97,4	1
Хлеб ржано-пшеничный	50	85,6	2
<b>Итого за обед</b>	<b>860</b>	<b>765,29</b>	
<b>Полдник</b>			
Запеканка вермишелевая со сгущенкой	200	215	208
Компот из кураги	200	80,24	19
Конфеты	20	380	331
<b>Итого за полдник</b>	<b>420</b>	<b>675,24</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1770</b>	<b>1950,17</b>	
<b>Четверг</b>			
Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность, Ккал	№ Рецептуры
<b>Завтрак</b>			
Каша молочная пшенная	200	249,48	68
Масло сливочное	10	74,8	6
Кисель фруктовый	200	60	332
<b>Итого за завтрак</b>	<b>410</b>	<b>384,28</b>	
<b>Второй завтрак</b>			
Кисломолочный напиток (йогурт. питье)	200	92	401
<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>92</b>	
<b>Обед</b>			
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	42,84	20
Суп с клецками на курином бульоне	250	142,8	43
Картофель по домашнему с мясом отварным	200	259	276
Компот из свежих яблок	200	568,00	378
Хлеб пшеничный	80	97,4	1
Хлеб ржано-пшеничный	50	85,6	2
<b>Итого за обед</b>	<b>840</b>	<b>1195,64</b>	
<b>Полдник</b>			
Каша гречневая молочная	200	324,6	66
Чай с сахаром	200	37,89	136
Сыр порционный	10	35,56	42
<b>Итого за полдник</b>	<b>410</b>	<b>398,05</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1860</b>	<b>2069,97</b>	

<b>Пятница</b>			
Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность, Ккал	№ Рецептуры
<b>Завтрак</b>			
Каша молочная пшеничная вязкая	200	222,38	
Масло сливочное	10	74,8	6
Кисломолочный напиток (йогурт питьевой)	200	92	401
<b>Итого за завтрак</b>	<b>410</b>	<b>389,18</b>	
<b>Второй завтрак</b>			
Апельсин	150	35,8	371
<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>35,8</b>	
<b>Обед</b>			
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	42,84	20
Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	250	81,22	28
Котлеты куриные	230	279,7	92
Макароны отварные с маслом сливочным	150	248,85	75
Компот из свежих фруктов и ягод	200	88,72	124
Хлеб пшеничный	80	97,4	1
Хлеб ржано-пшеничный	50	85,6	2
<b>Итого за обед</b>	<b>1020</b>	<b>924,33</b>	
<b>Полдник</b>			
Оладьи	110	8,13	137
Сгущенное молоко	25	82,0	
Чай с сахаром	200	37,89	136
<b>Итого за полдник</b>	<b>335</b>	<b>128,02</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1915</b>	<b>1477,33</b>	