



УТВЕРЖДАЮ

Директор
ГБОУ СОШ с. Герасимовка
Саяпина /Н.А. Саяпина/
«22» февраля 2023г.

МЕНЮ

детского сада п. Первокоммунарский ГБОУ СОШ с. Герасимовка
с 27.02.2023г. по 03.03.2023г.

| Понедельник | | | |
|---|-------------|-------------------------------|-------------|
| Наименование блюда | Вес блюда | Энергетическая ценность, Ккал | № Рецептуры |
| Завтрак | | | |
| Каша молочная пшеничная | 200 | 249,48 | 68 |
| Масло сливочное | 10 | 74,8 | 6 |
| Какао с молоком | 200 | 118,9 | 117 |
| Итого за завтрак | 410 | 443,18 | |
| Второй завтрак | | | |
| Яблоко | 100 | 44,00 | 144 |
| Итого за второй завтрак | 100 | 44,00 | |
| Обед | | | |
| Салат из моркови с растительным маслом | 60 | 68,40 | 15 |
| Суп вермишелевый на курином бульоне | 200 | 185,4 | 34 |
| Куры отварные | 80 | 185,9 | 108 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 200,05 | 316 |
| Соус томатный со сливочным маслом | 20 | 14,2 | 116 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 89,61 | 376 |
| Хлеб пшеничный | 80 | 97,4 | 1 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 85,6 | 2 |
| Итого за обед | 840 | 926,56 | |
| Полдник | | | |
| Запеканка морковно-рисовая | 200 | 181 | 3 |
| Чай с сахаром | 200 | 37,89 | 136 |
| Итого за полдник | 400 | 218,89 | |
| Итого за день | 1750 | 1632,63 | |
| Вторник | | | |
| Наименование блюда | Вес блюда | Энергетическая ценность, Ккал | № Рецептуры |
| Завтрак | | | |
| Каша молочная манная | 200 | 282,18 | 132 |
| Кисломолочный напиток (йогурт питье, ряженка) | 200 | 92 | 401 |

| | | | |
|---|-------------|----------------|-----|
| Масло сливочное | 10 | 74,8 | 6 |
| Итого за завтрак | 410 | 448,98 | |
| Второй завтрак | | | |
| Мандарин | 100 | 64,00 | 372 |
| Итого за второй завтрак | 100 | 64,00 | |
| Обед | | | |
| Салат из моркови с растительным маслом | 60 | 68,40 | 15 |
| Щи со свежей капустой и картофелем | 200 | 496,00 | 30 |
| Макароны отварные с маслом сливочным | 150 | 248,85 | 75 |
| Тефтели из мяса курицы | 80 | 100,8 | 91 |
| Чай с сахаром | 200 | 37,89 | 136 |
| Хлеб пшеничный | 80 | 97,4 | 1 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 85,6 | 2 |
| Итого за обед | 820 | 1134,94 | |
| Полдник | | | |
| Булочка пром. производства | 60 | 89,00 | 469 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 89,61 | 376 |
| Творожная масса | 50 | 153,22 | 49 |
| Итого за полдник | 290 | 331,83 | |
| Итого за день | 1210 | 1915,75 | |
| Среда | | | |
| Завтрак | | | |
| Каша гречневая молочная | 200 | 324,6 | 66 |
| Масло сливочное | 10 | 74,8 | 6 |
| Чай с сахаром | 200 | 37,89 | 136 |
| Итого за завтрак | 410 | 437,29 | |
| Второй завтрак | | | |
| Банан | 100 | 101,34 | 156 |
| Итого за второй завтрак | 100 | 101,34 | |
| Обед | | | |
| Салат из свежих огурцов с подсолнечным маслом | 60 | 60,7 | 13 |
| Суп с рыбными консервами | 200 | 167 | 87 |
| Картофельное пюре | 150 | 165,4 | 321 |
| Сосиска отварная | 50 | 260,00 | 275 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 89,61 | 376 |
| Хлеб пшеничный | 80 | 97,4 | 1 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 85,6 | 2 |
| Итого за обед | 770 | 925,71 | |
| Полдник | | | |
| Картофель в молоке | 220 | 453 | 469 |
| Сыр порционный | 10 | 35,56 | 42 |
| Сок фруктовый | 200 | 30 | 76 |
| Итого за полдник | 430 | 518,56 | |
| Итого за день | 1710 | 1982,9 | |

| Четверг | | | |
|--|--------------|----------------------------------|----------------|
| Наименование блюда | Вес блюда | Энергетическая ценность, Ккал | № Рецептуры |
| Завтрак | | | |
| Каша молочная кукурузная вязкая | 200 | 248,0 | 168 |
| Масло сливочное | 10 | 74,8 | 6 |
| Чай с лимоном | 200 | 22,76 | 393 |
| Итого за завтрак | 410 | 345,56 | |
| Второй завтрак | | | |
| Сок фруктовый | 200 | 30 | 76 |
| Итого за второй завтрак | 200 | 30 | |
| Обед | | | |
| Салат из капусты и моркови с растительным маслом | 60 | 54,46 | 11 |
| Суп гороховый вегетарианский | 200 | 127,35 | 35 |
| Гренки для супа | 15 | 71,4 | 47 |
| Соус томатный со сливочным маслом | 20 | 14,2 | 116 |
| Биточки рыбные (минтай) | 80 | 97,0 | 255 |
| Рис отварной с тушеными овощами | 150 | 254,4 | 60 |
| Кисель фруктовый | 200 | 60 | 332 |
| Хлеб пшеничный | 80 | 97,4 | 1 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 85,6 | 2 |
| Итого за обед | 855 | 861,81 | |
| Полдник | | | |
| Оладьи | 110 | 8,13 | 137 |
| Молоко сгущенное | 20 | 65,6 | 16 |
| Масло сливочное | 10 | 74,8 | 6 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 89,61 | 376 |
| Итого за полдник | 320 | 238,14 | |
| Итого за день | 1785 | 1475,51 | |
| Пятница | | | |
| Наименование блюда | Вес блюда | Энергетическая ценность, Ккал | № Рецептуры |
| Завтрак | | | |
| Суп молочный с вермишелью | 200 | 23,54 | 93 |
| Масло сливочное | 10 | 0,1 | 6 |
| Какао на молоке | 200 | 17,5 | 117 |
| Итого за завтрак | 410 | 41,14 | |
| Второй завтрак | | | |
| Йогурт | 200 | 7,56 | 401 |
| Итого за второй завтрак | 200 | 7,56 | |
| Обед | | | |
| Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 1,84 | 20 |
| Суп картофельный | 200 | 16,71 | 77 |
| Макаронные изделия отварные с тертым сыром | 150 | 31,78 | 206 |

| | | | |
|-------------------------|-------------|---------------|-----|
| Компот из сухофруктов | 180 | 12,7 | 376 |
| Хлеб пшеничный | 80 | 20,1 | 1 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 18,2 | 2 |
| Итого за обед | 720 | 101,33 | |
| Полдник | | | |
| Омлет натуральный | 155 | 2,40 | 216 |
| Печенье | 20 | 13,94 | 81 |
| Чай с сахаром | 200 | 9,46 | 136 |
| Итого за полдник | 375 | 25,8 | |
| Итого за день | 1705 | 175,83 | |