



УТВЕРЖДАЮ

Директор  
ГБОУ СОШ с. Герасимовка  
/Н.А. Саяпина/  
«25» августа 2023г.

## МЕНЮ

детского сада п. Первокоммунарский ГБОУ СОШ с. Герасимовка  
с 28.08.2023г. по 01.09.2023г.

| <b>Понедельник</b>                            |             |                               |             |
|---|-------------|-------------------------------|-------------|
| Наименование блюда                            | Вес блюда   | Энергетическая ценность, Ккал | № Рецептуры |
| <b>Завтрак</b>                                |             |                               |             |
| Каша молочная пшеничная                       | 200         | 249,48                        | 68          |
| Масло сливочное                               | 10          | 74,8                          | 6           |
| Какао с молоком                               | 200         | 118,9                         | 117         |
| <b>Итого за завтрак</b>                       | <b>410</b>  | <b>443,18</b>                 |             |
| <b>Второй завтрак</b>                         |             |                               |             |
| Яблоко  | 100         | 44,00                         | 144         |
| <b>Итого за второй завтрак</b>                | <b>100</b>  | <b>44,00</b>                  |             |
| <b>Обед</b>                                   |             |                               |             |
| 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           |
| <b>Итого за обед</b>                          | <b>840</b>  | <b>926,56</b>                 |             |
| <b>Полдник</b>                                |             |                               |             |
| Запеканка морковно-рисовая                    | 200         | 181                           | 3           |
| Чай с сахаром                                 | 200         | 37,89                         | 136         |
| <b>Итого за полдник</b>                       | <b>400</b>  | <b>218,89</b>                 |             |
| <b>Итого за день</b>                          | <b>1750</b> | <b>1632,63</b>                |             |
| <b>Вторник</b>                                |             |                               |             |
| Наименование блюда                            | Вес блюда   | Энергетическая ценность, Ккал | № Рецептуры |
| <b>Завтрак</b>                                |             |                               |             |
| Каша молочная манная                          | 200         | 282,18                        | 132         |
| Кисломолочный напиток (йогурт питье, ряженка) | 200         | 92                            | 401         |

|   |             |                |     |
|---|-------------|----------------|-----|
| Масло сливочное                               | 10          | 74,8           | 6   |
| <b>Итого за завтрак</b>                       | <b>410</b>  | <b>448,98</b>  |     |
| <b>Второй завтрак</b>                         |             |                |     |
| Мандарин                                      | 100         | 64,00          | 372 |
| <b>Итого за второй завтрак</b>                | <b>100</b>  | <b>64,00</b>   |     |
| <b>Обед</b>                                   |             |                |     |
| 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   |
| <b>Итого за обед</b>                          | <b>820</b>  | <b>1134,94</b> |     |
| <b>Полдник</b>                                |             |                |     |
| Булочка пром. производства                    | 60          | 89,00          | 469 |
| Компот из сухофруктов                         | 180         | 89,61          | 376 |
| Творожная масса                               | 50          | 153,22         | 49  |
| <b>Итого за полдник</b>                       | <b>290</b>  | <b>331,83</b>  |     |
| <b>Итого за день</b>                          | <b>1210</b> | <b>1915,75</b> |     |
| <b>Среда</b>                                  |             |                |     |
| <b>Завтрак</b>                                |             |                |     |
| Каша гречневая молочная                       | 200         | 324,6          | 66  |
| Масло сливочное                               | 10          | 74,8           | 6   |
| Чай с сахаром                                 | 200         | 37,89          | 136 |
| <b>Итого за завтрак</b>                       | <b>410</b>  | <b>437,29</b>  |     |
| <b>Второй завтрак</b>                         |             |                |     |
| Банан   | 100         | 101,34         | 156 |
| <b>Итого за второй завтрак</b>                | <b>100</b>  | <b>101,34</b>  |     |
| <b>Обед</b>                                   |             |                |     |
| 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   |
| <b>Итого за обед</b>                          | <b>770</b>  | <b>925,71</b>  |     |
| <b>Полдник</b>                                |             |                |     |
| Картофель в молоке                            | 220         | 453            | 469 |
| Сыр порционный                                | 10          | 35,56          | 42  |
| Сок фруктовый                                 | 200         | 30             | 76  |
| <b>Итого за полдник</b>                       | <b>430</b>  | <b>518,56</b>  |     |
| <b>Итого за день</b>                          | <b>1710</b> | <b>1982,9</b>  |     |

| <b>Четверг</b>                                   |              |                                  |                |
|--|--------------|----------------------------------|----------------|
| Наименование блюда                               | Вес<br>блюда | Энергетическая<br>ценность, Ккал | №<br>Рецептуры |
| <b>Завтрак</b>                                   |              |                                  |                |
| Каша молочная кукурузная вязкая                  | 200          | 248,0                            | 168            |
| Масло сливочное                                  | 10           | 74,8                             | 6              |
| Чай с лимоном                                    | 200          | 22,76                            | 393            |
| <b>Итого за завтрак</b>                          | <b>410</b>   | <b>345,56</b>                    |                |
| <b>Второй завтрак</b>                            |              |                                  |                |
| Сок фруктовый                                    | 200          | 30                               | 76             |
| <b>Итого за второй завтрак</b>                   | <b>200</b>   | <b>30</b>                        |                |
| <b>Обед</b>                                      |              |                                  |                |
| 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              |
| <b>Итого за обед</b>                             | <b>855</b>   | <b>861,81</b>                    |                |
| <b>Полдник</b>                                   |              |                                  |                |
| Оладьи   | 110          | 8,13                             | 137            |
| Молоко сгущенное                                 | 20           | 65,6                             | 16             |
| Масло сливочное                                  | 10           | 74,8                             | 6              |
| Компот из сухофруктов                            | 180          | 89,61                            | 376            |
| <b>Итого за полдник</b>                          | <b>320</b>   | <b>238,14</b>                    |                |
| <b>Итого за день</b>                             | <b>1785</b>  | <b>1475,51</b>                   |                |
| <b>Пятница</b>                                   |              |                                  |                |
| Наименование блюда                               | Вес<br>блюда | Энергетическая<br>ценность, Ккал | №<br>Рецептуры |
| <b>Завтрак</b>                                   |              |                                  |                |
| Суп молочный с вермишелью                        | 200          | 23,54                            | 93             |
| Масло сливочное                                  | 10           | 0,1                              | 6              |
| Какао на молоке                                  | 200          | 17,5                             | 117            |
| <b>Итого за завтрак</b>                          | <b>410</b>   | <b>41,14</b>                     |                |
| <b>Второй завтрак</b>                            |              |                                  |                |
| Йогурт   | 200          | 7,56                             | 401            |
| <b>Итого за второй завтрак</b>                   | <b>200</b>   | <b>7,56</b>                      |                |
| <b>Обед</b>                                      |              |                                  |                |
| Салат из свежих помидоров и огурцов              | 60           | 1,84                             | 20             |
| Суп картофельный                                 | 200          | 16,71                            | 77             |
| Макаронны 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   |
| <b>Итого за обед</b>    | <b>720</b>  | <b>101,33</b> |     |
| <b>Полдник</b>          |             |               |     |
| Омлет натуральный       | 155         | 2,40          | 216 |
| Печенье                 | 20          | 13,94         | 81  |
| Чай с сахаром           | 200         | 9,46          | 136 |
| <b>Итого за полдник</b> | <b>375</b>  | <b>25,8</b>   |     |
| <b>Итого за день</b>    | <b>1705</b> | <b>175,83</b> |     |