



УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГБОУ СОШ с. Герасимовка

/Н.А. Саяпина/

«29» сентября 2023 г.

МЕНЮ

детского сада п. Первокоммунарский ГБОУ СОШ с. Герасимовка
с 02.10.2023г. по 06.10.2023г.

| Понедельник | | | |
|--|--------------|-------------------------------------|----------------|
| Наименование блюда | Вес блюда | Энергетическая ценность, Ккал | № Рецептуры |
| Завтрак | | | |
| Каша молочная «Дружба» вязкая | 200 | 213,0 | 168 |
| Масло сливочное | 10 | 74,8 | 6 |
| Чай с лимоном | 200 | 22,76 | 393 |
| Итого за завтрак | 410 | 310,56 | |
| Второй завтрак | 200 | 30 | 76 |
| Сок фруктовый | 200 | 30 | |
| Итого за второй завтрак | | | |
| Обед | | | |
| 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 |
| Итого за обед | 830 | 605,6 | |
| Полдник | | | |
| Яйцо вареное вкрутую «диетическое» | 40 | 63 | 213 |
| Печенье | 20 | 99,3 | 81 |
| Компот из свежих фруктов (яблоко) | 200 | 568,00 | 378 |
| Итого за полдник | 260 | 730,3 | |
| Итого за день | 1700 | 1676,46 | |

| Вторник | | | |
|--|-------------|-------------------------------|-------------|
| Наименование блюда | Вес блюда | Энергетическая ценность, Ккал | № Рецептуры |
| Завтрак | | | |
| Каша молочная рисовая | 200 | 177,0 | 74 |
| Масло сливочное | 10 | 74,8 | 6 |
| Компот из свежих фруктов и ягод | 200 | 88,72 | 124 |
| Итого за завтрак | 410 | 340,52 | |
| Второй завтрак | | | |
| Сырок творожный пром. произв. с фруктовой начинкой | 50 | 268,10 | 47 |
| Итого за второй завтрак | 50 | 268,10 | |
| Обед | | | |
| 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 |
| Итого за обед | 890 | 1220,73 | |
| Полдник | | | |
| Каша ячневая молочная | 200 | 200,00 | 29 |
| Кисель фруктовый | 200 | 60 | 332 |
| Итого за полдник | 400 | 260 | |
| Итого за день | 1750 | 1789,35 | |
| Среда | | | |
| Наименование блюда | Вес блюда | Энергетическая ценность, Ккал | № Рецептуры |
| Завтрак | | | |
| Каша молочная овсяная «Геркулес» | 200 | 187,0 | 168 |
| Какао на молоке | 180 | 152,84 | 117 |
| Масло сливочное | 10 | 74,8 | 6 |
| Итого за завтрак | 390 | 414,64 | |
| Второй завтрак | | | |
| Яблоко | 100 | 95,00 | 144 |
| Итого за второй завтрак | 100 | 95,00 | |
| Обед | | | |
| 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 |
| Итого за обед | 860 | 765,29 | |
| Полдник | | | |
| Запеканка вермишелевая со сгущенкой | 200 | 215 | 208 |
| Компот из кураги | 200 | 80,24 | 19 |
| Конфеты | 20 | 380 | 331 |
| Итого за полдник | 420 | 675,24 | |
| Итого за день | 1770 | 1950,17 | |
| Четверг | | | |
| Наименование блюда | Вес блюда | Энергетическая ценность, Ккал | № Рецептуры |
| Завтрак | | | |
| Каша молочная пшенная | 200 | 249,48 | 68 |
| Масло сливочное | 10 | 74,8 | 6 |
| Кисель фруктовый | 200 | 60 | 332 |
| Итого за завтрак | 410 | 384,28 | |
| Второй завтрак | | | |
| Кисломолочный напиток (йогурт. питье) | 200 | 92 | 401 |
| Итого за второй завтрак | 200 | 92 | |
| Обед | | | |
| 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 |
| Итого за обед | 840 | 1195,64 | |
| Полдник | | | |
| Каша гречневая молочная | 200 | 324,6 | 66 |
| Чай с сахаром | 200 | 37,89 | 136 |
| Сыр порционный | 10 | 35,56 | 42 |
| Итого за полдник | 410 | 398,05 | |
| Итого за день | 1860 | 2069,97 | |

| Пятница | | | |
|--|--------------|-------------------------------------|----------------|
| Наименование блюда | Вес блюда | Энергетическая ценность, Ккал | № Рецептуры |
| Завтрак | | | |
| Каша молочная пшеничная вязкая | 200 | 222,38 | |
| Масло сливочное | 10 | 74,8 | 6 |
| Кисломолочный напиток (йогурт питьевой) | 200 | 92 | 401 |
| Итого за завтрак | 410 | 389,18 | |
| Второй завтрак | | | |
| Апельсин | 150 | 35,8 | 371 |
| Итого за второй завтрак | 150 | 35,8 | |
| Обед | | | |
| 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 |
| Итого за обед | 1020 | 924,33 | |
| Полдник | | | |
| Оладьи | 110 | 8,13 | 137 |
| Сгущенное молоко | 25 | 82,0 | |
| Чай с сахаром | 200 | 37,89 | 136 |
| Итого за полдник | 335 | 128,02 | |
| Итого за день | 1915 | 1477,33 | |