



УТВЕРЖДАЮ

Директор  
ГБОУ СОШ с. Герасимовка  
*Саяпина* /Н.А. Саяпина/  
«06» октября 2023г.

## МЕНЮ

детского сада п. Первокоммунарский ГБОУ СОШ с. Герасимовка  
с 09.10.2023г. по 13.10.2023г.

<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 блюда	Энергетическая ценность, Ккал	№ 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 блюда	Энергетическая ценность, Ккал	№ 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
Макаронные 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>	