



УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГБОУ СОШ с. Герасимовка

/Н.А. Саяпина/

«13» октября 2023 г.

МЕНЮ

детского сада п. Первокоммунарский ГБОУ СОШ с. Герасимовка
с 16.10.2023г. по 20.10.2023г.

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
Макаронны 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	