



УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ГБОУ СОШ с. Герасимовка  
/Н.А. Саяпина/  
«01» ноября 2025 г.

MEHIO

детского сада п. Первокоммунарский ГБОУ СОШ с. Герасимовка  
с 05.11.2025г. по 07.11.2025г.

Среда			
Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность, Ккал	№ Рецептуры
<b>Завтрак</b>			
Каша молочная овсяная «Геркулес»	200	187,0	168
Какао на молоке	180	152,84	117
Масло сливочное	10	74,8	6
<b>Итого за завтрак</b>	<b>390</b>	<b>414,64</b>	
<b>Второй завтрак</b>			
Яблоко	100	95,00	144
<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>95,00</b>	
<b>Обед</b>			
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
<b>Итого за обед</b>	<b>860</b>	<b>765,29</b>	
<b>Полдник</b>			
Запеканка вермишелевая со сгущенкой	200	215	208
Компот из кураги	200	80,24	19
Конфеты	20	380	331

<b>Итого за полдник</b>	<b>420</b>	<b>675,24</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1770</b>	<b>1950,17</b>	

### Четверг

Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность, Ккал	№ Рецептуры
<b>Завтрак</b>			
Каша молочная пшенная	200	249,48	68
Масло сливочное	10	74,8	6
Кисель фруктовый	200	60	332
<b>Итого за завтрак</b>	<b>410</b>	<b>384,28</b>	
<b>Второй завтрак</b>			
Кисломолочный напиток (йогурт. питье)	200	92	401
<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>92</b>	
<b>Обед</b>			
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
<b>Итого за обед</b>	<b>840</b>	<b>1195,64</b>	
<b>Полдник</b>			
Каша гречневая молочная	200	324,6	66
Чай с сахаром	200	37,89	136
Сыр порционный	10	35,56	42
<b>Итого за полдник</b>	<b>410</b>	<b>398,05</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1860</b>	<b>2069,97</b>	

### Пятница

Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность, Ккал	№ Рецептуры
<b>Завтрак</b>			
Каша молочная пшеничная вязкая	200	222,38	
Масло сливочное	10	74,8	6
Кисломолочный напиток (йогурт питьевой)	200	92	401
<b>Итого за завтрак</b>	<b>410</b>	<b>389,18</b>	
<b>Второй завтрак</b>			

Апельсин	150	35,8	371
<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>35,8</b>	
<b>Обед</b>			
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
<b>Итого за обед</b>	<b>1020</b>	<b>924,33</b>	
<b>Полдник</b>			
Оладьи	110	8,13	137
Сгущенное молоко	25	82,0	
Чай с сахаром	200	37,89	136
<b>Итого за полдник</b>	<b>335</b>	<b>128,02</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1915</b>	<b>1477,33</b>	