

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ГБОУ СОШ с. Герасимовка
 /Н.А. Саяпина/
«24» октября 2025г.

MEHIO

детского сада п. Первокоммунарский ГБОУ СОШ с. Герасимовка
с 27.10.2025г. по 31.10.2025г.

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

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

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