



Утверждено

Руководитель СП "Детский сад "Солнышко", корпус №1  
ГБОУ СОШ №1 п.г.т.С. Сикерамика  
(Ключников Н.Н./



# МЕНЮ

20 сентября 2023 г.

## Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	152	9	12.1	2.7	157
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	32/10/7	4.7	9.7	15.9	171
ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	200	4.4	4.8	12.1	110
Итого		18.1	26.6	30.7	438
<b>II Завтрак</b>					
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.2	0.1	9.1	43
Итого		0.2	0.1	9.1	43
<b>Обед</b>					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	81	0.7	0.1	2	11
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ С ТУШЕНКОЙ И СМЕТАНОЙ	200	7.6	11.4	20.2	223
ГУЛЯШ ИЗ СЕРДЦА	74	12.7	4.8	5.9	119
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	153	3.9	4.2	25.7	156
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	54	3.6	0.5	23.1	111
КОМПОТ АССОРТИ	200	0.4		16.1	67
Итого		28.9	21	93	687
<b>Полдник</b>					
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	67	6.9	10.6	38.5	277
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	185	0.9	0.2	18.3	78
Итого		7.8	10.8	56.8	355
<b>Ужин</b>					
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	75	12.2	3.5	5.5	102
КАША ПЕРЛОВАЯ	133	2.7	4.2	19.7	128
СОУС ОВОЩНОЙ	33	1.1	2.3	6.2	50
ХЛЕБ	53	4	0.3	26.4	125
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1		4	16
Итого		20.1	10.3	61.8	421
Всего		75.1	68.8	251.4	1944
Стоимость 182,32 рублей					

Медицинская сестра Герасимчук Г.Г.

Утверждаю

Руководитель СП "Детский сад "Солнышко" (2 коблус)

ГБОУ СОШ № 1 г.п. Стройкерамика

*В. Моч...*  
Валючникова Н. П.



# МЕНЮ

20 сентября 2023 г.

## Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	10,5	13,3	3,3	174
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/15/7	5	9,1	14,8	162
ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	200	4,4	4,7	12,1	109
Итого		19,9	27,1	30,2	445
<b>II Завтрак</b>					
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,4	0,2	12,3	59
Итого		0,4	0,2	12,3	59
<b>Обед</b>					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	65	0,7	0,1	2,5	16
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ С ТУШЕНКОЙ СО СМЕТАНОЙ	180	6,5	10,3	17,7	198
ГУЛЯШ ИЗ СЕРДЦА	90	16,5	5,6	5,7	139
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,3	3,7	20,7	130
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	42	2,8	0,4	18	87
КОМПОТ АССОРТИ	200	0,4		15,8	65
Итого		30,2	20,1	80,4	635
<b>Полдник</b>					
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	65	6,9	9,6	38,1	267
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	196	1	0,2	19,8	84
Итого		7,9	9,8	57,9	351
<b>Ужин</b>					
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	11,8	3,3	5,4	97
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	135	3,2	2,7	22,8	128
СОУС ОВОЩНОЙ	35	0,6	1,3	3,4	29
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	49	3,7	0,3	24,5	116
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		4,1	17
Итого		19,4	7,6	60,2	387
Всего		77,8	64,8	241	1877
Стоимость 178,64 рублей					

Медицинская сестра *М. В. Зуева* Зуева М.В



Утверждаю

руководитель СП "Детский сад "Солышко" (Зеленый)

ГБОУ СОШ №11 г.т. Стройке Замика

*В.И. Ключникова*



# МЕНЮ

20 сентября 2023 г.

## Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	9	11,8	2,7	152
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/7/15	4,7	8,9	15,4	161
ЧАЙ С САХАРОМ И МОЛОКОМ	200	3,8	4	10	92
Итого		17,5	24,7	28,1	405
<b>II Завтрак</b>					
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,3	0,1	11,5	54
Итого		0,3	0,1	11,5	54
<b>Обед</b>					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,2		0,7	4
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ С ТУШЕНКОЙ СО СМЕТАНОЙ	180	7,5	10,9	19,4	216
ГУЛЯШ ИЗ СЕРДЦА	80	14	4,9	5,6	124
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,1	4,2	25,7	157
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	49	3,2	0,4	20,7	100
КОМПОТ АССОРТИ	200	0,4		15,4	64
Итого		29,4	20,4	87,5	665
<b>Полдник</b>					
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	65	6,7	9,5	37,3	260
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	195	1	0,2	19,1	81
Итого		7,7	9,7	56,4	341
<b>Ужин</b>					
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	70	7,8	2,8	6	80
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	2,9	2,2	21,1	116
СОУС ОВОЩНОЙ	30	0,8	2	5,5	44
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	51	3,9	0,3	25,5	120
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		4,1	17
Итого		15,5	7,3	62,2	377
Всего		70,4	62,2	245,7	1842
Стоимость 167,07 рублей					

Медицинская сестра

*М.В. Зуева*

Зуева М.В