ГБОУ СОШ п. Луначарский

16.10.2026

Меню на 16.10.2026 год Ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
150	***Каша пшенная молочная (150гр)***	Ккал-161, Бел-6, Жир-7, Угл-19
35	***Батон с сыром и маслом 35 гр.***	Ккал-110, Бел-4, Жир-4, Угл-14
150	***Кофейный напиток на молоке (150гр)***	Ккал-114, Бел-5, Жир-5, Угл-13
	Итого за Завтрак	Ккал-385, Бел-15, Жир-16, Угл-46
	Завтрак 2	
100	***Сок фруктовый (100гр)***	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
	Итого за Завтрак 2	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
	Обед	
150	***Рассольник на м/к бульоне со сметаной (150гр)***	Ккал-122, Бел-6, Жир-5, Угл-12
70	***Гуляш из свинины (70гр)***	Ккал-130, Бел-10, Жир-7, Угл-4
100	***Макароны отварные с маслом (100гр)***	Ккал-130, Бел-3, Жир-3, Угл-23
30	***Салат из вареной свеклы с луком (30гр)***	Ккал-40, Жир-3, Угл-3
40	***Хлеб ржано-пшеничный (40гр)***	Ккал-84, Бел-2, Угл-18
20	***Хлеб пшеничный (20гр)***	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
150	***Компот из смеси ягод (150гр)***	Ккал-29, Угл-7
3	***укроп(3гр)***	
3	***петрушка (3гр)***	Ккал-1
	Итого за Обед	Ккал-583, Бел-23, Жир-18, Угл-77
	Полдник	
60	***Плюшка (60гр)***	Ккал-162, Бел-5, Жир-5, Угл-26
150	***Чай сладкий с шиповником (150гр)***	Ккал-28, Угл-6
	Итого за Полдник	Ккал-190, Бел-5, Жир-5, Угл-32
	Ужин	
120	***Салат "Зимний" (120гр)***	Ккал-81, Бел-2, Жир-3, Угл-12
150	***Чай сладкий с лимоном (150гр)***	Ккал-21, Угл-5
20	***Хлеб пшеничный (20гр)***	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
	Итого за Ужин	Ккал-149, Бел-4, Жир-3, Угл-27
	Итого за день	Ккал-1 353, Бел-48, Жир-42, Угл-192

ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ

Ответственный за питание Агрофенина Мария Николаевна

Директор Тарабыкина Александра Александровна

Меню на 16.10.2026 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
180	***Каша пшенная молочная (180гр)***	Ккал-257, Бел-9, Жир-9, Угл-34
40	***Батон с сыром и маслом 40 гр.***	Ккал-125, Бел-4, Жир-5, Угл-16
180	***Кофейный напиток на молоке (180гр)***	Ккал-135, Бел-5, Жир-6, Угл-16
	Итого за Завтрак	Ккал-517, Бел-18, Жир-20, Угл-66
	Завтрак 2	
100	***Сок фруктовый (100гр)***	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
	Итого за Завтрак 2	Ккал-46, Бел-1, Угл-10
	Обед	
180	***Рассольник на м/к бульоне со сметаной (180гр)***	Ккал-142, Бел-7, Жир-6, Угл-14
80	***Гуляш из свинины (80гр)***	Ккал-144, Бел-11, Жир-8, Угл-5
120	***Макароны отварные с маслом (120гр)***	Ккал-157, Бел-4, Жир-3, Угл-27
40	***Салат из вареной свеклы с луком (40гр)***	Ккал-53, Бел-1, Жир-4, Угл-4
40	***Хлеб ржано-пшеничный (40гр)***	Ккал-84, Бел-2, Угл-18
30	***Хлеб пшеничный (30гр)***	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
180	***Компот из смеси ягод (180гр)***	Ккал-34, Угл-8
3	***укроп(3гр)***	
3	***петрушка (3гр)***	Ккал-1
	Итого за Обед	Ккал-686, Бел-27, Жир-21, Угл-90
	Полдник	
80	***Плюшка (80гр)***	Ккал-217, Бел-6, Жир-7, Угл-34
180	***Чай сладкий с шиповником (180гр)***	Ккал-34, Угл-8
	Итого за Полдник	Ккал-251, Бел-6, Жир-7, Угл-42
	Ужин	
150	***Салат "Зимний" (150гр)***	Ккал-102, Бел-2, Жир-4, Угл-15
180	***Чай сладкий с лимоном (180гр)***	Ккал-26, Угл-6
20	***Хлеб пшеничный (20гр)***	Ккал-47, Бел-2, Угл-10
	Итого за Ужин	Ккал-175, Бел-4, Жир-4, Угл-31
	Итого за день	Ккал-1 675, Бел-56, Жир-52, Угл-239

Ответственный за питание _____ Агрофенина Мария Николаевна

Директор _____ Тарабыкина Александра Александровна _____