ГБОУ СОШ п. Луначарский

18.09.2026

# Меню на 18.09.2026 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 | Суп гороховый на мясо-костном бульоне (180гр) | Ккал-144, Бел-9, Жир-5, Угл-13 |
| 70 | Тефтели мясные (70гр) | Ккал-191, Бел-14, Жир-9, Угл-11 |
| 100 | Каша гречневая рассыпчатая (100гр) | Ккал-137, Бел-4, Жир-3, Угл-22 |
| 50 | Салат из свеклы и соленых огурцов(50гр) | |
| 50 | Хлеб ржано-пшеничный (50гр) | Ккал-105, Бел-3, Угл-22 |
| 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-683, Бел-32, Жир-17, Угл-90 |
| | **Полдник** | |
| 50 | Пряник (50гр) | Ккал-175, Бел-2, Жир-1, Угл-39 |
| 200 | Кисель (200гр) | Ккал-94, Угл-23 |
| | **Итого за Полдник** | Ккал-269, Бел-2, Жир-1, Угл-62 |
| | **Ужин** | |
| 200 | Рагу из овощей (200гр) | Ккал-193, Бел-4, Жир-11, Угл-22 |
| 180 | Чай сладкий с лимоном (180гр) | Ккал-26, Угл-6 |
| 20 | Хлеб пшеничный (20гр) | Ккал-47, Бел-2, Угл-10 |
| | **Итого за Ужин** | Ккал-266, Бел-6, Жир-11, Угл-38 |
| | **Итого за день** | Ккал-1 781, Бел-59, Жир-49, Угл-266 |

Ответственный за питание _____ Агрофенина Мария Николаевна

Директор _____ Тарабыкина Александра Александровна _____

«СП Детский сад «Дружная семейка» ОГРН 1116382003638 ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ ИНН 6382062832 «ГБОУ СОШ п. Луначарский»

ГБОУ СОШ п. Луначарский

18.09.2026

# Меню на 18.09.2026 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 | Суп гороховый на мясо-костном бульоне (150гр) | Ккал-133, Бел-8, Жир-5, Угл-12 |
| 60 | Тефтели мясные (60гр) | Ккал-149, Бел-11, Жир-7, Угл-9 |
| 80 | Каша гречневая рассыпчатая (80гр) | Ккал-107, Бел-4, Жир-2, Угл-17 |
| 40 | Салат из свеклы и соленых огурцов(40гр) | |
| 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-550, Бел-27, Жир-14, Угл-73 |
| | **Полдник** | |
| 30 | Пряник (30гр) | Ккал-105, Бел-1, Жир-1, Угл-23 |
| 150 | Кисель (150гр) | Ккал-69, Угл-17 |
| | **Итого за Полдник** | Ккал-174, Бел-1, Жир-1, Угл-40 |
| | **Ужин** | |
| 150 | Рагу из овощей (150гр) | Ккал-138, Бел-4, Жир-8, Угл-16 |
| 150 | Чай сладкий с лимоном (150гр) | Ккал-21, Угл-5 |
| 20 | Хлеб пшеничный (20гр) | Ккал-47, Бел-2, Угл-10 |
| | **Итого за Ужин** | Ккал-206, Бел-6, Жир-8, Угл-31 |
| | **Итого за день** | Ккал-1 361, Бел-50, Жир-39, Угл-200 |

Ответственный за питание _____ Агрофенина Мария Николаевна

Директор _____ Тарабыкина Александра Александровна _____

СП Детский сад «Дружная семейка» ОГРН 1116382003638 ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ ИНН 6382062832 «ГБОУ СОШ п. Луначарский»