ГБОУ СОШ п. Луначарский

30.09.2026

# Меню на 30.09.2026 год Сад

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---|---|---|
| | ***Завтрак*** | |
| 180 | ***Каша ячневая молочная (180гр)*** | Ккал-191, Бел-6, Жир-8, Угл-22 |
| 40 | ***Батон с сыром и маслом 40 гр.*** | Ккал-125, Бел-4, Жир-5, Угл-16 |
| 180 | ***Чай сладкий с молоком (180гр)*** | Ккал-88, Бел-3, Жир-3, Угл-12 |
| | **Итого за Завтрак** | Ккал-404, Бел-13, Жир-16, Угл-50 |
| | ***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 курином бульоне (180гр)*** | Ккал-166, Бел-8, Жир-7, Угл-17 |
| 90 | ***Бефстроганов из свинины (90гр)*** | Ккал-114, Бел-6, Жир-7, Угл-5 |
| 100 | ***Каша гречневая рассыпчатая (100гр)*** | Ккал-137, Бел-4, Жир-3, Угл-22 |
| 50 | ***салат капустный (50гр)*** | Ккал-50, Бел-1, Жир-4, Угл-3 |
| 180 | ***Компот из смеси ягод*** | Ккал-34, Угл-8 |
| 40 | ***Хлеб ржано-пшеничный (40гр)*** | Ккал-84, Бел-2, Угл-18 |
| 30 | ***Хлеб пшеничный (30гр)*** | Ккал-71, Бел-2, Угл-14 |
| 3 | ***укроп(3гр)*** | |
| 3 | ***петрушка (3гр)*** | Ккал-1 |
| | **Итого за Обед** | Ккал-657, Бел-23, Жир-21, Угл-87 |
| | ***Полдник*** | |
| 50 | ***Печенье (50гр)*** | Ккал-200, Бел-4, Жир-10, Угл-34 |
| 200 | ***Йогурт (180гр)*** | Ккал-156, Бел-6, Жир-5, Угл-22 |
| | **Итого за Полдник** | Ккал-356, Бел-10, Жир-15, Угл-56 |
| | ***Ужин*** | |
| 60 | ***Оладьи из печени (60гр)*** | Ккал-119, Бел-8, Жир-6, Угл-8 |
| 120 | ***Макароны отварные с маслом (120гр)*** | Ккал-157, Бел-4, Жир-3, Угл-27 |
| 25 | ***Огурец соленый (25гр)*** | Ккал-1 |
| 20 | ***Хлеб пшеничный (20гр)*** | Ккал-47, Бел-2, Угл-10 |
| 180 | ***Чай сладкий с лимоном (180гр)*** | Ккал-26, Угл-6 |
| | **Итого за Ужин** | Ккал-350, Бел-14, Жир-9, Угл-51 |
| | **Итого за день** | Ккал-1 813, Бел-61, Жир-61, Угл-254 |

Ответственный за питание _____ Агрофенина Мария Николаевна

Директор _____ Тарабыкина Александра Александровна _____

ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ
ИНН 6382062832
«ГБОУ СОШ п. Луначарский»

# Меню на 30.09.2026 год Ясли

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---|---|---|
| | ***Завтрак*** | |
| 150 | ***Каша ячневая молочная (150гр)*** | Ккал-155, Бел-5, Жир-7, Угл-18 |
| 35 | ***Батон с сыром и маслом 35 гр.*** | Ккал-110, Бел-4, Жир-4, Угл-14 |
| 150 | ***Чай сладкий с молоком (150гр)*** | Ккал-72, Бел-2, Жир-3, Угл-10 |
| | **Итого за Завтрак** | Ккал-337, Бел-11, Жир-14, Угл-42 |
| | ***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 курином бульоне (150гр)*** | Ккал-129, Бел-6, Жир-4, Угл-15 |
| 70 | ***Бефстроганов из свинины (70гр)*** | Ккал-85, Бел-5, Жир-5, Угл-4 |
| 80 | ***Каша гречневая рассыпчатая (80гр)*** | Ккал-107, Бел-4, Жир-2, Угл-17 |
| 30 | ***салат капустный (30гр)*** | Ккал-30, Бел-1, Жир-2, Угл-2 |
| 150 | ***Компот из смеси ягод*** | Ккал-29, Угл-7 |
| 40 | ***Хлеб ржано-пшеничный (40гр)*** | Ккал-84, Бел-2, Угл-18 |
| 20 | ***Хлеб пшеничный (20гр)*** | Ккал-47, Бел-2, Угл-10 |
| 3 | ***укроп(3гр)*** | |
| 3 | ***петрушка (3гр)*** | Ккал-1 |
| | **Итого за Обед** | Ккал-512, Бел-20, Жир-13, Угл-73 |
| | ***Полдник*** | |
| 30 | ***Печенье (30гр)*** | Ккал-120, Бел-2, Жир-6, Угл-20 |
| 150 | ***Йогурт (150гр)*** | Ккал-117, Бел-4, Жир-4, Угл-17 |
| | **Итого за Полдник** | Ккал-237, Бел-6, Жир-10, Угл-37 |
| | ***Ужин*** | |
| 50 | ***Оладьи из печени (50гр)*** | Ккал-101, Бел-7, Жир-6, Угл-7 |
| 100 | ***Макароны отварные с маслом (100гр)*** | Ккал-130, Бел-3, Жир-3, Угл-23 |
| 25 | ***Огурец соленый (25гр)*** | Ккал-1 |
| 20 | ***Хлеб пшеничный (20гр)*** | Ккал-47, Бел-2, Угл-10 |
| 150 | ***Чай сладкий с лимоном (150гр)*** | Ккал-21, Угл-5 |
| | **Итого за Ужин** | Ккал-300, Бел-12, Жир-9, Угл-45 |
| | **Итого за день** | Ккал-1 432, Бел-50, Жир-46, Угл-207 |

Ответственный за питание Агрофенина Мария Николаевна

Директор Тарабыкина Александра Александровна