

МЕНЮ на 3 октября 2024 года

День: четверг

Возрастная категория: от 1.5 – 3 лет

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ СОШ

с. Сосновый Солонец

А.М. Козлов




| Прием пищи                   | Наименование блюда         | Вес блюда<br>(в граммах) | Пищевые вещества (г) |               |                | Энергетическая<br>ценность (ккал) | №<br>рецептуры |
|------------------------------|----------------------------|--------------------------|----------------------|---------------|----------------|-----------------------------------|----------------|
|                              |                            |                          | Белки                | Жиры          | Углеводы       |                                   |                |
| ЗАВТРАК                      | Суп вермишелевый молочный  | 150                      | 0,012                | 2,104         | 4,016          | 34,041                            | 55             |
|                              | Кофейный напиток           | 150                      | 2,837                | 2,474         | 15,570         | 92,004                            | 151            |
|                              | Бутерброд с маслом, сыром  | 20/5/5                   | 2,094                | 4,998         | 10,320         | 92,059                            | 1              |
| <b>Итого за завтрак</b>      |                            | <b>330</b>               | <b>4,943</b>         | <b>9,576</b>  | <b>29,906</b>  | <b>218,104</b>                    |                |
| 2-ой ЗАВТРАК                 | Свежий фрукт, яблоко       | 95                       | 1,482                | 1,539         | 9,120          | 51,908                            | 144            |
| <b>Итого за 2-ой завтрак</b> |                            | <b>95</b>                | <b>1,482</b>         | <b>1,539</b>  | <b>9,120</b>   | <b>51,908</b>                     | 17             |
| ОБЕД                         | Салат Свекольный           | 20                       | 0,321                | 1,739         | 1,216          | 21,496                            | 36             |
|                              | Свекольник из курицы       | 150                      | 1,105                | 2,363         | 8,640          | 58,088                            | 108            |
|                              | Тефтели мясные             | 150                      | 9,438                | 13,481        | 24,020         | 249,156                           | 85             |
|                              | Каша гречневая рассыпчатая | 150                      | 0,360                | 0,000         | 22,800         | 92,500                            | 162            |
|                              | Компот из сухофруктов      | 40                       | 3,070                | 0,850         | 16,740         | 97,500                            | 147            |
|                              | Хлеб пшеничный             | 20                       | 1,320                | 0,200         | 8,040          | 38,000                            | 149            |
|                              | Хлеб ржаной                |                          | <b>530</b>           | <b>15,614</b> | <b>18,633</b>  | <b>81,456</b>                     | <b>556,740</b> |
| <b>Итого за обед</b>         |                            |                          |                      |               |                |                                   |                |
| ПОЛДНИК                      | Капуста тушеная            | 200                      | 3,632                | 7,979         | 17,620         | 152,417                           | 116            |
|                              | хлеб                       | 30                       | 2,37                 | 0,3           | 14,49          | 70,5                              | 147            |
|                              | Чай с сахаром              | 180                      | 0,14                 | 0,000         | 12,636         | 47,947                            | 152            |
| <b>Итого за полдник</b>      |                            | <b>410</b>               | <b>6,142</b>         | <b>8,279</b>  | <b>32,110</b>  | <b>270,864</b>                    |                |
| <b>Итого за день:</b>        |                            | <b>1375</b>              | <b>31,997</b>        | <b>36,910</b> | <b>155,003</b> | <b>1127,627</b>                   |                |

- При новом урожае овощей без тепловой обработки, со старого урожая с тепловой обработкой.
- Пицца готовится в щадящем режиме, без ГМО.

**МЕНЮ на 3 октября 2024 года**  
 День: четверг  
 Возрастная категория: от 3 до 7 лет

«УТВЕРЖДАЮ»  
 Директор ГБОУ СОШ  
 с. Сосновый Солонец  
 А.М. Козлов



| Прием пищи                   | Наименование блюда         | Вес<br>блюда<br>(в граммах) | Пищевые вещества (г) |               |                | Энергетическая<br>ценность (ккал) | №<br>рецептуры |
|------------------------------|----------------------------|-----------------------------|----------------------|---------------|----------------|-----------------------------------|----------------|
|                              |                            |                             | Белки                | Жиры          | Углеводы       |                                   |                |
| <b>НЕДЕЛЯ 1</b>              |                            |                             |                      |               |                |                                   |                |
| <b>ДЕНЬ 1</b>                |                            |                             |                      |               |                |                                   |                |
| ЗАВТРАК                      | Суп вермишелевый молочный  | 250                         | 7,160                | 8,222         | 30,642         | 217,544                           | 55             |
|                              | Кофейный напиток           | 180                         | 3,405                | 2,995         | 18,670         | 110,590                           | 151            |
|                              | Бутерброд с маслом, сыром  | 20\5\10                     | 2,094                | 4,998         | 10,320         | 92,059                            | 1              |
| <b>Итого за завтрак</b>      |                            | <b>465</b>                  | <b>12.659</b>        | <b>16.215</b> | <b>59.632</b>  | <b>420.193</b>                    |                |
| 2-ой ЗАВТРАК                 | Свежий фрукт, яблоко       | 95                          | 1,482                | 1,539         | 9,120          | 51,908                            |                |
| <b>Итого за 2-ой завтрак</b> |                            | <b>100</b>                  | <b>0,4</b>           | <b>0,4</b>    | <b>9,8</b>     | <b>44</b>                         |                |
| ОБЕД                         | Салат Свекольный           | 50                          | 0,585                | 3,480         | 7,394          | 61,384                            | 16             |
|                              | Свекольник из курицы       | 250                         | 2,268                | 5,380         | 10,982         | 98,677                            | 36             |
|                              | Тефтели мясные             | 70                          | 8,85                 | 6,64          | 4,53           | 118,11                            | 111            |
|                              | Каша гречневая рассыпчатая | 150                         | 7,111                | 8,429         | 41,184         | 258,745                           | 85             |
|                              | Компот из сухофруктов      | 150                         | 0,269                | 0,077         | 21,370         | 81,911                            | 162            |
|                              | Хлеб пшеничный             | 30                          | 2,37                 | 0,3           | 14,49          | 70,5                              | 147            |
|                              | Хлеб ржаной                | 50                          | 3,3                  | 0,6           | 16,7           | 87                                | 149            |
| <b>Итого за обед</b>         |                            | <b>750</b>                  | <b>24.753</b>        | <b>24.906</b> | <b>95.280</b>  | <b>776.327</b>                    |                |
| ПОЛДНИК                      | Капуста тушеная            | 200                         | 3,632                | 7,979         | 17,620         | 152,417                           | 116            |
|                              | хлеб                       | 30                          | 2,37                 | 0,3           | 14,49          | 70,5                              | 147            |
|                              | Чай с сахаром              | 180                         | 0,14                 | 0,000         | 12,636         | 47,947                            | 152            |
| <b>Итого за полдник</b>      |                            | <b>410</b>                  | <b>6.142</b>         | <b>8.279</b>  | <b>53.025</b>  | <b>270.864</b>                    |                |
| <b>Итого за день:</b>        |                            | <b>1725</b>                 | <b>43.954</b>        | <b>49.800</b> | <b>217.737</b> | <b>1511.384</b>                   |                |

- При новом урожае овощей без тепловой обработки, со старого урожая с тепловой обработкой.
- Пицца готовится в щадящем режиме, без ГМО.