

МЕНЮ на 4 мая 2022 года

День: среда

Возрастная категория: от 1,5 – 3 лет

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ СОШ

с. Сосновый Солонец

А.М. Козлов



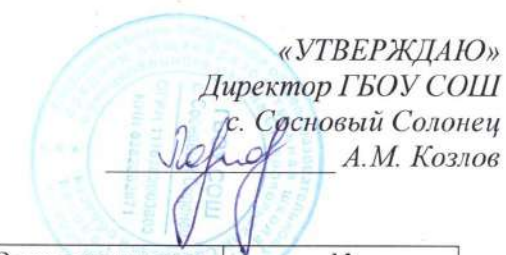
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (в граммах)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	60	5,795	7,619	1,276	96,534	100
	Чай с сахаром	180	0,094	0,000	0,041	0,528	155
	Бутерброд с маслом	20/5	2,700	5,900	14,670	102,000	34
<b>Итого за завтрак</b>		<b>265</b>	<b>8,589</b>	<b>13,519</b>	<b>15,987</b>	<b>199,062</b>	
2-ой ЗАВТРАК	Свежий фрукт, яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	
<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 из соленных огурцов	20	0,119	1,290	0,323	13,298	29
	Щи из свежей капусты с м/пт.	150	1,028	2,315	6,723	50,162	37
	Гуляш из отварного мяса птицы в томатном соусе	70	8,697	8,133	2,836	118,623	71
	Макароны отварные	40	1,560	1,640	48,833	35,333	77
	Кисель	150	0,360	0,000	22,800	92,500	244
	Хлеб пшеничный	40	3,070	0,850	16,740	97,500	147
	Хлеб ржаной	20	1,320	0,200	8,040	38,000	149
<b>Итого за обед</b>		<b>490</b>	<b>16,154</b>	<b>14,428</b>	<b>106,295</b>	<b>445,416</b>	
ПОЛДНИК	Сок	150	1,125	0,000	22,725	96,008	399
	Печенье	24	2,301	2,838		97,634	499
<b>Итого за полдник</b>		<b>174</b>	<b>3,426</b>	<b>2,838</b>	<b>22,725</b>	<b>193,642</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1029</b>	<b>28,569</b>	<b>31,185</b>	<b>154,807</b>	<b>882,120</b>	

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

МЕНЮ на 4 мая 2022 года

День: среда

Возрастная категория: от 3 до 7 лет



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ СОШ

г. Сосновый Солонец

А.М. Козлов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (в граммах)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>							
<b>ДЕНЬ 3</b>							
ЗАВТРАК	Каши «Дружба» молочная	250	6,950	8,227	32,922	225,298	93
	Какао на молоке	180	4,231	3,935	19,86	126,808	150
	Бутерброд с маслом и сыром	20\5\10	2,094	4,998	10,320	92,059	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>465</b>	<b>13.275</b>	<b>17.160</b>	<b>63.102</b>	<b>444.165</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 из белокочанной капусты и моркови	50	0,321	1,739	1,216	21,496	23
	Суп «Крестьянский» с м./пт.	250	1,899	4,759	12,676	97,962	51
	Капуста тушеная с м./пт.	200	3,632	7,979	17,620	152,417	116
	кисель	200	0,000	0,000	19,6	80,000	122
	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>780</b>	<b>11.522</b>	<b>15.377</b>	<b>82.302</b>	<b>509.375</b>	
ПОЛДНИК	Творожная запеканка	150	18,790	12,995	20,550	269,175	130
	Чай с сахаром	180	0,14	0,000	12,636	47,947	152
<b>Итого за полдник</b>		<b>330</b>	<b>22.604</b>	<b>19.083</b>	<b>36.296</b>	<b>398.279</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1675</b>	<b>47.801</b>	<b>52.020</b>	<b>191.500</b>	<b>1395.819</b>	

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