

меню на 5 июня 2023 года

День: понедельник

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ СОШ

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ СОШ



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

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда (в граммах) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------------------------|-------------------------|--------------------------|----------------------|---------------|----------------|-----------------------------------|----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| ЗАВТРАК | Каша манная молочная | 150 | 4,900 | 6,260 | 29,300 | 226,060 | 390 |
| | Кофе с молоком | 150 | 2,837 | 2,474 | 15,570 | 92,004 | 151 |
| | Бутерброд с маслом | 20/5 | 2,700 | 5,900 | 14,670 | 102,000 | 34 |
| Итого за завтрак | | 325 | 10,437 | 14,634 | 59,540 | 420,064 | |
| 2-ой ЗАВТРАК | Свежий фрукт, яблоко | 95 | 1,482 | 1,539 | 9,120 | 51,908 | 144 |
| Итого за 2-ой завтрак | | 95 | 1,482 | 1,539 | 9,120 | 51,908 | |
| ОБЕД | Салат овощной | 50 | 0,630 | 3,560 | 6,049 | 57,248 | 28 |
| | Суп фасолевый с м/пш. | 150 | 3,793 | 0,472 | 16,576 | 81,584 | 39 |
| | Мясо тушенное с овощами | 170 | 11,310 | 15,427 | 18,580 | 253,755 | 80 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,269 | 0,077 | 21,370 | 81,911 | 162 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,070 | 0,850 | 16,740 | 97,500 | 147 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,320 | 0,200 | 8,400 | 38,000 | 149 |
| Итого за обед | | 580 | 20,392 | 20,586 | 87,715 | 609,998 | |
| ПОЛДНИК | Ряженка | 150 | 4.35 | 4.8 | 6 | 88.50 | 251 |
| | Вафля | 20 | 1.78 | | 14.6 | 67.2 | 449 |
| Итого за полдник | | 120 | 5.68 | 2.50 | 18.8 | 121.2 | |
| Итого за день: | | 1120 | 37,991 | 39,259 | 175,175 | 1203,170 | |

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

МЕНЮ на 5 ноября 2023 года

День: понедельник

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

«УТВЕРЖДАЮ»

«УТВЕРЖДАЮ»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ СОШ

г. Сосновский Солонец

А.М. Козлов



| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда (в граммах) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------------------------|-------------------------|--------------------------|----------------------|---------------|----------------|-----------------------------------|----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша манная молочная | 200 | 5,86 | 9,95 | 26,8 | 221,38 | 34 |
| | Кофе с молоком | 180 | 3,405 | 2,95 | 18,670 | 110,590 | 151 |
| | Бутерброд с маслом | 20\5 | 1,58 | 5,24 | 9,81 | 93,87 | 3 |
| Итого за завтрак | | 405 | 10.845 | 18.140 | 55.280 | 425.840 | |
| 2-ой ЗАВТРАК | Свежий фрукт, яблоко | 95 | 1,482 | 1,539 | 9,120 | 51,908 | |
| Итого за 2-ой завтрак | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | |
| ОБЕД | Салат овощной | 50 | 0,630 | 3,560 | 6,049 | 57,248 | 28 |
| | Суп фасолевый с м/пш. | 250 | 6,319 | 0,797 | 27,576 | 135,855 | 39 |
| | Мясо тушенное с овощами | 200 | 13,385 | 18,628 | 22,650 | 306,133 | 80 |
| | 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 | 30 | 1,543 | 0,918 | 10,020 | 52,014 | 149 |
| Итого за обед | | 730 | 26.273 | 23.962 | 108.835 | 738.647 | |
| ПОЛДНИК | Ряженка | 100 | 3,90 | 2,50 | 4,20 | 54,00 | 251 |
| | Вафля | 20 | 1,78 | | 14,6 | 67,2 | 449 |
| Итого за полдник | | 120 | 5.68 | 2.50 | 18.8 | 121.2 | |
| Итого за день: | | | | | | | |

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