

**МЕНЮ на 7 декабря 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<br>(в граммах) | Пищевые вещества (г) |               |                | Энергетическая<br>ценность (ккал) | №<br>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/пш.                    | 150                      | 1,028                | 2,315         | 6,723          | 50,162                            | 37             |
|                              | Гуляши 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 7 декабря 2022 года  
 День: среда  
 Возрастная категория: от 3 до 7 лет

«УТВЕРЖДАЮ»  
 Директор ГБОУ СОШ  
 с. Сосновий 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>                |  |                             |                      |               |                |                                   |                |
| <b>ЗАВТРАК</b>               |  |                             |                      |               |                |                                   |                |
|                              | Омлет натуральный                                  | 100                         | 7,270                | 9,228         | 2,976          | 123,292                           | 100            |
|                              | Чай с сахаром                                      | 180                         | 0,14                 | 0,000         | 12,636         | 47,947                            | 152            |
|                              | Бутерброд с маслом                                 | 205                         | 1,58                 | 5,24          | 9,81           | 93,87                             | 3              |
| <b>Итого за завтрак</b>      |  | <b>305</b>                  | <b>8,990</b>         | <b>14,468</b> | <b>25,422</b>  | <b>265,109</b>                    |                |
| <b>2-ой ЗАВТРАК</b>          |  |                             |                      |               |                |                                   |                |
|                              | 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>                         |                |
| <b>ОБЕД</b>                  |  |                             |                      |               |                |                                   |                |
|                              | Салат из соленых огурцов                           | 20                          | 0,119                | 1,290         | 0,323          | 13,298                            | 29             |
|                              | Щи из свежей капусты с м/т.                        | 250                         | 1,752                | 4,641         | 11,139         | 90,544                            | 37             |
|                              | Гуляши из отварного мяса птицы<br>в томатном соусе | 80                          | 9,633                | 9,131         | 3,157          | 132,546                           | 71             |
|                              | Макаронь отварные                                  | 170                         | 49,58                | 1,18          | 33,12          | 145,03                            | 417            |
|                              | 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>800</b>                  | <b>866,754</b>       | <b>17,142</b> | <b>98,529</b>  | <b>618,918</b>                    |                |
| <b>ПОЛДНИК</b>               |  |                             |                      |               |                |                                   |                |
|                              | Сок  | 200                         | 0,98                 |               | 19,7           | 83,2                              | 11,2           |
|                              | Печенье  | 24                          | 2,301                | 2,838         |                | 97,634                            | 449            |
| <b>Итого за полдник</b>      |  | <b>224</b>                  | <b>3,281</b>         | <b>2,838</b>  | <b>19,70</b>   | <b>180,834</b>                    |                |
| <b>Итого за день:</b>        |  | <b>1429</b>                 | <b>879,425</b>       | <b>34,848</b> | <b>153,451</b> | <b>1108,861</b>                   |                |

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