

МЕНЮ на 8 февраля 2023 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 | | |
| НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша «Дружба» молочная | 150 | 4,145 | 4,721 | 20,030 | 134,176 | 93 |
| | Какао на молоке | 150 | 3,526 | 3,241 | 16,550 | 105,334 | 150 |
| | Бутерброд с маслом и сыром | 20/5/5 | 2,094 | 4,998 | 10,320 | 92,059 | 1 |
| Итого за завтрак | | 330 | 9,765 | 12,960 | 46,900 | 331,569 | |
| 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 из белокочанной капусты и моркови | 20 | 0,321 | 1,739 | 1,216 | 21,496 | 23 |
| | Суп «Крестьянский» с м./пш. | 150 | 1,165 | 2,404 | 7,866 | 55,790 | 51 |
| | Капуста тушеная с м./пш. | 170 | 3,005 | 6,996 | 13,900 | 127,106 | 116 |
| | 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 |
| Итого за обед | | 550 | 9,241 | 12,189 | 70,562 | 432,392 | |
| ПОЛДНИК | Творожная запеканка | | | | | | |
| | Чай с сахаром | 120 | 17,854 | 15,054 | 19,540 | 280,173 | 133 |
| Итого за полдник | | 180 | 0,094 | 0,000 | 0,041 | 0,528 | 155 |
| Итого за день: | | 300 | 22,604 | 19,083 | 36,296 | 398,279 | |

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

МЕНЮ на 8 февраля 2023 года

День: среда

Возрастная категория: от 3 до 7 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 | | |
| НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3 | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за завтрак | | 465 | 13.275 | 17.160 | 63.102 | 444.165 | |
| 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 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 |
| Итого за обед | | 780 | 11.522 | 15.377 | 82.302 | 509.375 | |
| 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 |
| Итого за полдник | | 330 | 22.604 | 19.083 | 36.296 | 398.279 | |
| Итого за день: | | 1675 | 47.801 | 52.020 | 191.500 | 1395.819 | |

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