

МЕНЮ на 10 января 2024 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
	Пицца 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
	Макаронные 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 10 января 2024 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 1</b>							
<b>ДЕНЬ 1</b>							
ЗАВТРАК	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	20\5	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>	
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 соленых огурцов	20	0,119	1,290	0,323	13,298	29
	Щи из свежей капусты с м/пт.	250	1,752	4,641	11,139	90,544	37
	Гуляши из отварного мяса птицы в томатном соусе	80	9,633	9,131	3,157	132,546	71
	Макароны 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>	
ПОЛДНИК	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 щадящем режиме, без ГМО.