

МЕНЮ на 11 января 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	Каши «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/пт.	150	1,165	2,404	7,866	55,790	51
	Капуста тушеная с м./пт.	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 11 января 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	Каша «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./шт.	250	1,899	4,759	12,676	97,962	51
	Капуста тушеная с м./шт.	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 щадящем режиме, без ГМО.