

МЕНЮ на 12 января 2023 года
 День: четверг
 Возрастная категория: от 1.5 – 3 лет

«УТВЕРЖДАЮ»

«УТВЕРЖДАЮ»

«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 4							
ЗАВТРАК	Суп рисовый молочный	150	4,460	1,650	14,190	73,340	85
	Чай с сахаром	180	0,094	0,000	0,041	0,528	155
	Бутерброд с маслом, сыром	20/5/5	2,094	4,998	10,320	92,059	1
Итого за завтрак		360	6,648	6,648	24,551	165,927	
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 зеленого горошка	40	1,350	3,000	3,080	46,300	36
	Суп овощной с м/лт.	150	1,165	1,609	5,914	41,317	40
	Биточки из м.лт.	60	9,188	9,918	3,936	140,774	70
	Каша гречневая рассыпчатая	80	3,793	4,443	21,965	137,526	85
	Компот из сухофрук.	150	0,269	0,077	21,370	81,911	162
	Хлеб тиеничный	40	3,070	0,850	16,740	97,500	36
	Хлеб ржаной	20	1,320	0,200	8,040	38,000	40
Итого за обед		540	20,155	20,097	81,045	583,328	
ПОЛДНИК	йогурт	150	4,200	3,750	16,500	120,000	14
	пряники	150	2,301	2,838		97,634	449
Итого за полдник		300	6,501	6,588	16,500	217,634	
Итого за день:		1295	34,786	34,872	131,216	1018,797	

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

МЕНЮ на 12 января 2023 года

День: четверг

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 4							
ЗАВТРАК	Суп рисовый молочный	100	2,53	3,13	8,98	73,45	94
	Чай с сахаром	180	0,14	0,000	12,636	47,947	152
	Бутерброд с маслом, сыром	20\5\10	2,094	4,998	10,320	92,059	1
Итого за завтрак		315	4.764	8.128	31.936	213.456	
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 зеленого горошка	100	4,30	17,42	4,62	192,40	112
	Суп овощной с м.п.т.	250	1,998	3,216	10,018	74,505	40
	Биточки из м.п.т.	70	16,82	16,83	21,57	306,38	13
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,111	8,429	41,184	258,745	85
	Компот из сухофрук.	150	0,269	0,077	21,370	81,911	162
	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		800	36.168	46.872	129.952	1071.441	
ПОЛДНИК	йогурт	180	7,2	5,76	7,56	120,6	35
	пряники	150	2,301	2,838		97,634	
Итого за полдник		330	9.501	8.598	7.56	218.234	
Итого за день:		1545	50.833	63.998	179.248	1547.131	

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