

МЕНЮ на 12 января 2024 года

День: пятница

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	Каши пшённая молочная	150	4,408	4,868	19,467	134,439	91
	какао на молоке	150	3,526	3,241	16,550		
	Бутерброд с маслом	20/5	2,700	5,900	14,670		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>325</b>	<b>10,634</b>	<b>14,009</b>	<b>50,687</b>	<b>341,773</b>	<b>150</b>
2-ой ЗАВТРАК	Свежий фрукт, яблоко	95	1,482	1,539	9,120	51,908	34
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>95</b>	<b>1,482</b>	<b>1,539</b>	<b>9,120</b>	<b>51,908</b>	<b>144</b>
ОБЕД	Салат из белокачанной капусты с морковью	20	0,321	1,739	1,216	21,496	23
	Рассольник с м/пт.	150	1,105	2,363	8,640	58,088	46
	Плов из м/пт.	150	9,438	13,481	24,020	249,156	57
	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>530</b>	<b>15,614</b>	<b>18,633</b>	<b>81,456</b>	<b>556,740</b>
ПОЛДНИК	Ряженка	150	4,35	4,8	6	88,50	35
	Вафля	50	7,39	6,98	43,45	265,99	449
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>11,74</b>	<b>11,78</b>	<b>49,45</b>	<b>354,490</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1150</b>	<b>39,470</b>	<b>45,961</b>	<b>190,713</b>	<b>1304,911</b>	

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

**МЕНЮ на 12 января 2024 года**  
 День: пятница  
 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		
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>							
<b>ДЕНЬ 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная молочная	250	7,346	8,113	32,445	224,065	91
	какао на молоке	180	4,231	3,935	19,86	126,808	
	Бутерброд с маслом	20\5	1,58	5,24	9,81	93,87	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>455</b>	<b>13.157</b>	<b>17.288</b>	<b>62.115</b>	<b>444.743</b>	3
<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 белокачанной капусты с морковью	50	0,321	1,739	1,216	21,496	23
	Рассольник с м/пт.	250	1,877	4,724	14,304	103,663	46
	Плов из м/пт.	200	13,385	19,109	36,100	360,897	57
	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>780</b>	<b>21.253</b>	<b>102.933</b>	<b>102.410</b>	<b>723.556</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Ряженка	100	3,90	2,50	4,20	54,00	35
	Вафля	20	1,78		14,6	67,2	449
<b>Итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>14.59</b>	<b>12.740</b>	<b>51.01</b>	<b>386.590</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1615</b>	<b>49.400</b>	<b>133.361</b>	<b>225.335</b>	<b>1598.889</b>	

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