

меню на 12 сентября 2022 года

Цель: понедельник

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Муниципальное  
образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №1  
с. Соновский Солонец»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ СОШ

с. Соновский Солонец

А.М. Козлов



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (в граммах)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	150	4,900	6,260	29,300	226,060	390
	Кофе с молоком	150	2,837	2,474	15,370	92,004	151
	Бутерброд с маслом	20/5	2,700	5,900	14,670	102,000	34
Итого за завтрак		325	10,437	14,634	59,540	420,064	
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 овощной	50	0,630	3,560	6,049	57,248	28
	Суп фасолевый с м/пт.	150	3,793	0,472	16,576	81,584	39
	Мясо тушенное с овощами	170	11,310	15,427	18,580	253,755	80
	Компот из сухофруктов	150	0,269	0,077	21,370	81,911	162
	Хлеб пшеничный	40	3,070	0,850	16,740	97,500	147
	Хлеб ржаной	20	1,320	0,200	8,400	38,000	149
Итого за обед		580	20,392	20,586	87,715	609,998	
ПОЛДНИК	Ряженка	150	4,35	4,8	6	88,50	251
	Вафля	20	1,78		14,6	67,2	449
Итого за полдник		120	5,68	2,50	18,8	121,2	
Итого за день:		1120	37,991	39,259	175,175	1203,170	

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

МЕНЮ на 12 сентября 2022 года

День: понедельник

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

«УТВЕРЖДАЮ»

«УТВЕРЖДАЮ»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ СОШ

г. Сосновыи 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	Каша манная молочная	200	5,86	9,95	26,8	221,38	34
	Кофе с молоком	180	3,405	2,95	18,670	110,590	151
	Бутиерброд с маслом	20\5	1,58	5,24	9,81	93,87	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>405</b>	<b>10.845</b>	<b>18.140</b>	<b>55.280</b>	<b>425.840</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 овощной	50	0,630	3,560	6,049	57,248	28
	Суп фасолевый с м/т.	250	6,319	0,797	27,576	135,855	39
	Мясо тушенное с овощами	200	13,385	18,628	22,650	306,133	80
	Компот из сухофруктов	150	0,269	0,077	21,370	81,911	162
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	147
	Хлеб ржаной	30	1,543	0,918	10,020	52,014	149
<b>Итого за обед</b>		<b>730</b>	<b>26.273</b>	<b>23.962</b>	<b>108.835</b>	<b>738.647</b>	
ПОЛДНИК	Ряженка	100	3,90	2,50	4,20	54,00	251
	Вафля	20	1,78		14,6	67,2	449
<b>Итого за полдник</b>		<b>120</b>	<b>5.68</b>	<b>2.50</b>	<b>18.8</b>	<b>121.2</b>	
<b>Итого за день:</b>							

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