

МЕНЮ на 13 ноября 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 |
| Итого за завтрак | | 265 | 8,589 | 13,519 | 15,987 | 199,062 | |
| 2-ой ЗАВТРАК | Свежий фрукт, яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | |
| Итого за 2-ой завтрак | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | |
| ОБЕД | Салат из соленных огурцов | 20 | 0,119 | 1,290 | 0,323 | 13,298 | 29 |
| | Щи 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 |
| | Макароны 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 |
| Итого за обед | | 490 | 16,154 | 14,428 | 106,295 | 445,416 | |
| ПОЛДНИК | Сок | 150 | 1,125 | 0,000 | 22,725 | 96,008 | 399 |
| | Печенье | 24 | 2,301 | 2,838 | | 97,634 | 499 |
| Итого за полдник | | 174 | 3,426 | 2,838 | 22,725 | 193,642 | |
| Итого за день: | | 1029 | 28,569 | 31,185 | 154,807 | 882,120 | |

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

МЕНЮ на 13 ноября 2024 года

День: среда

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ СОШ

с. Сосновъй Солонец

А.М. Козлов

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда (в граммах) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|-----------------------|---|--------------------------|----------------------|---------------|----------------|-----------------------------------|----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| НЕДЕЛЯ 1 | | | | | | | |
| ДЕНЬ 1 | | | | | | | |
| 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 |
| | Итого за завтрак | 305 | 8.990 | 14.468 | 25.422 | 265.109 | |
| 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 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 |
| | Гуляш из отварного мяса птицы в томатном соусе | 80 | 9,633 | 9,131 | 3,157 | 132,546 | 71 |
| | Макаронь 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 |
| | Итого за обед | 800 | 866.754 | 17.142 | 98.529 | 618.918 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | Сок | 200 | 0,98 | | 19,7 | 83,2 | 11,2 |
| | Печенье | 24 | 2,301 | 2,838 | | 97,634 | 449 |
| | Итого за полдник | 224 | 3.281 | 2.838 | 19.70 | 180.834 | |
| Итого за день: | | | | | | | |
| | | 1429 | 879.425 | 34.848 | 153.451 | 1108.861 | |

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