

МЕНЮ на 13 декабря _____ 2022 года
 День: вторник
 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 2 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша манная молочная | 150 | 4,900 | 6,260 | 29,300 | 226,060 | 390 |
| | Кофейный напиток на молоке | 150 | 2,837 | 2,474 | 15,570 | 92,004 | 151 |
| | Бутерброд с маслом и сыром | 20/5/5 | 2,094 | 4,998 | 10,320 | 92,059 | 1 |
| Итого за завтрак | | 330 | 9,831 | 13,732 | 55,190 | 410,123 | |
| 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 свеклы с маслом раст. | 40 | 0,468 | 2,581 | 3,520 | 38,305 | 17 |
| | Суп гороховый с м/пт. | 150 | 4,500 | 2,400 | 11,300 | 26,900 | 21 |
| | Котлета рыбная | 50 | 5,157 | 1,709 | 5,591 | 56,973 | 66 |
| | Пюре картофельное | 150 | 2,640 | 4,730 | 19,890 | 127,721 | 109 |
| | Компот из шиповника | 150 | 0,125 | 0,060 | 14,220 | 54,366 | 158 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,371 | 0,275 | 19,680 | 85,762 | 147 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,320 | 0,200 | 8,040 | 38,000 | 149 |
| Итого за обед | | 600 | 16,581 | 11,955 | 82,241 | 428,027 | |
| ПОЛДНИК | снежок | 150 | 3,159 | 3,225 | 16,200 | 102,411 | 15 |
| | Булочка сдобная | 60 | 4,53 | 6,11 | 27,8 | 197,16 | 9 |
| Итого за полдник | | 210 | 7,689 | 9,335 | 44,000 | 299,571 | |
| Итого за день: | | 1235 | 35,583 | 36,561 | 190,551 | 1189,629 | |

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

МЕНЮ на 13 декабря 2022 года
 День: вторник
 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 2 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каши манная молочная | 200 | 5,86 | 9,95 | 26,8 | 221,38 | 34 |
| | Кофейный напиток на молоке | 180 | 3,405 | 2,95 | 18,670 | 110,590 | 151 |
| | Бутерброд с маслом и сыром | 20\5\10 | 2,094 | 4,998 | 10,320 | 92,059 | 1 |
| Итого за завтрак | | 415 | 11.359 | 17.898 | 55.790 | 424.029 | |
| 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 свеклы с маслом раст. | 50 | 0,585 | 3,480 | 7,394 | 61,384 | 16 |
| | Суп гороховый с м\лт. | 250 | 7,110 | 2,350 | 29,258 | 159,310 | 44 |
| | Котлета рыбная | 80 | 21,7 | 6,23 | 5,17 | 165,27 | 43 |
| | Пюре картофельное | 170 | 2,991 | 5,655 | 22,580 | 147,531 | 109 |
| | Компот из шиповника | 150 | 0,125 | 0,060 | 14,220 | 54,366 | 158 |
| | 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 | 38.181 | 18.675 | 104.642 | 745.361 | |
| ПОЛДНИК | снежок | 180 | 7,2 | 5,76 | 7,56 | 120,6 | 35 |
| | Булочка сдобная | 90 | 6,79 | 9,16 | 41,7 | 295,75 | 9 |
| Итого за полдник | | 270 | 13.99 | 14.92 | 49.260 | 416.35 | |
| Итого за день: | | 1565 | 63.930 | 51.893 | 219.492 | 1629.74 | |

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