

МЕНЮ на 14 июня 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 | Каша пшённая молочная | 150 | 4,408 | 4,868 | 19,467 | 134,439 | 91 |
| | какао на молоке | 150 | 3,526 | 3,241 | 16,550 | 105,334 | 150 |
| | Бутерброд с маслом | 20/5 | 2,700 | 5,900 | 14,670 | 102,000 | 34 |
| Итого за завтрак | | 325 | 10,634 | 14,009 | 50,687 | 341,773 | |
| 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 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 |
| Итого за обед | | 530 | 15,614 | 18,633 | 81,456 | 556,740 | |
| ПОЛДНИК | Ряженка | 150 | 4,35 | 4,8 | 6 | 88,50 | 35 |
| | Вафля | 50 | 7,39 | 6,98 | 43,45 | 265,99 | 449 |
| Итого за полдник | | 200 | 11,74 | 11,78 | 49,45 | 354,490 | |
| Итого за день: | | 1150 | 39,470 | 45,961 | 190,713 | 1304,911 | |

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

МЕНЮ на 14 июня 2024 года

День: пятница

Возрастная категория: от 3 до 7 лет



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ СОШ

с. Сосновий 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 | Каша пшённая молочная | 250 | 7,346 | 8,113 | 32,445 | 224,065 | 91 |
| | какао на молоке | 180 | 4,231 | 3,935 | 19,86 | 126,808 | 150 |
| | Бутерброд с маслом | 20\5 | 1,58 | 5,24 | 9,81 | 93,87 | 3 |
| Итого за завтрак | | 455 | 13.157 | 17.288 | 62.115 | 444.743 | |
| 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 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 |
| Итого за обед | | 780 | 21.253 | 102.933 | 102.410 | 723.556 | |
| ПОЛДНИК | Ряженка | 100 | 3,90 | 2,50 | 4,20 | 54,00 | 35 |
| | Вафля | 20 | 1,78 | | 14,6 | 67,2 | 449 |
| Итого за полдник | | 280 | 14.59 | 12.740 | 51.01 | 386.590 | |
| Итого за день: | | 1615 | 49.400 | 133.361 | 225.335 | 1598.889 | |

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