

МЕНЮ на 15 января 2024 года

День: понедельник

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		
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>							
<b>ДЕНЬ 1</b>							
ЗАВТРАК	Суп молочный овсяной	150	4,803	7,740	22,734	174,126	54
	Чай с сахаром	180	0,140	0,000	12,636	47,947	152
	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/5	2,094	4,998	10,320	92,059	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>360</b>	<b>7,037</b>	<b>12,738</b>	<b>45,690</b>	<b>314,132</b>	
2-ой ЗАВТРАК	Свежий фрукт, яблоко	95	1,482	1,539	9,120	51,908	144
<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>	
ОБЕД	Салат луковый	20	0,266	1,800	1,400	22,666	26
	Борщ красный с м/пт.	180	1,16	1,4	7	50	7
	Макароны запеченные с яйцом	80	7,181	12,418	36,91	278,902	103
	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	8,040	38,000	149
<b>Итого за обед</b>		<b>490</b>	<b>13,266</b>	<b>16,745</b>	<b>91,460</b>	<b>568,979</b>	
ПОЛДНИК	Йогурт	150	4,200	3,750	16,500	120,000	14
	Вафли промышленного производства	24	2,301	2,838		97,634	449
<b>Итого за полдник</b>		<b>174</b>	<b>6,504</b>	<b>6,582</b>	<b>16,500</b>	<b>217,634</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1119</b>	<b>28,289</b>	<b>37,604</b>	<b>162,770</b>	<b>1152,653</b>	

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

**МЕНЮ на 15 января 2024 года**

День: понедельник

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ СОШ

г. 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 2</b>							
<b>ДЕНЬ 1</b>							
ЗАВТРАК	Суп молочный овсяной	250	6,065	10,181	28,743	223,673	54
	Чай с сахаром	180	0,14	0,000	12,636	47,947	152
	Бутерброд с маслом и сыром	20\5\10	2,094	4,998	10,320	92,059	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>465</b>	<b>8.299</b>	<b>15.179</b>	<b>51.699</b>	<b>363.679</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 луковый	30	0,399	2,7	2,1	33,999	26
	Борщ красный с м\шт.	250	2,292	4,691	17,693	117,740	43
	Макароны запеченные с яйцом	160	7,181	12,418	36,91	278,902	103
	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	50	3,3	0,6	16,7	87	149
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>685.811</b>	<b>20.709</b>	<b>72.353</b>	<b>670.052</b>	
ПОЛДНИК	Йогурт	180	2,80	2,70	10,20	81,20	698
	Вафли промышленного производства	24	2,301	2,838		97,634	449
<b>Итого за полдник</b>		<b>204</b>	<b>5.101</b>	<b>5.538</b>	<b>10.20</b>	<b>178.834</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>836</b>	<b>699.611</b>	<b>41.826</b>	<b>144.052</b>	<b>1308.513</b>	

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