

МЕНЮ на 17 июня 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<br>(в граммах) | Пищевые вещества (г) |               |                | Энергетическая<br>ценность (ккал) | №<br>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 17 июня 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<br>(в граммах) | Пищевые вещества (г) |               |                | Энергетическая<br>ценность (ккал) | №<br>рецептуры |
|------------------------------|----------------------------------|--------------------------|----------------------|---------------|----------------|-----------------------------------|----------------|
|                              |                                  |                          | Белки                | Жиры          | Углеводы       |                                   |                |
| НЕДЕЛЯ 2<br>ДЕНЬ 1           |                                  |                          |                      |               |                |                                   |                |
| 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\п.т.            | 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.