

МЕНЮ на 18 января 2024 года

День: четверг

Возрастная категория: от 1.5 – 3 лет

«УТВЕРЖДАЮ»

«УТВЕРЖДАЮ»

«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       |                                   |                |
| НЕДЕЛЯ 2<br>ДЕНЬ 4           |                            |                          |                      |               |                |                                   |                |
| ЗАВТРАК                      | Суп рисовый молочный       | 150                      | 4,460                | 1,650         | 14,190         | 73,340                            | 85             |
|                              | Чай с сахаром              | 180                      | 0,094                | 0,000         | 0,041          | 0,528                             | 155            |
|                              | Бутерброд с маслом, сыром  | 20/5/5                   | 2,094                | 4,998         | 10,320         | 92,059                            | 1              |
| <b>Итого за завтрак</b>      |                            | <b>360</b>               | <b>6,648</b>         | <b>6,648</b>  | <b>24,551</b>  | <b>165,927</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 из зеленого горошка  | 40                       | 1,350                | 3,000         | 3,080          | 46,300                            | 36             |
|                              | Суп овощной с м.пт.        | 150                      | 1,165                | 1,609         | 5,914          | 41,317                            | 40             |
|                              | Биточки из м.пт.           | 60                       | 9,188                | 9,918         | 3,936          | 140,774                           | 70             |
|                              | Каша гречневая рассыпчатая | 80                       | 3,793                | 4,443         | 21,965         | 137,526                           | 85             |
|                              | Компот из сухофрук.        | 150                      | 0,269                | 0,077         | 21,370         | 81,911                            | 162            |
|                              | Хлеб пшеничный             | 40                       | 3,070                | 0,850         | 16,740         | 97,500                            | 36             |
|                              | Хлеб ржаной                | 20                       | 1,320                | 0,200         | 8,040          | 38,000                            | 40             |
| <b>Итого за обед</b>         |                            | <b>540</b>               | <b>20,155</b>        | <b>20,097</b> | <b>81,045</b>  | <b>583,328</b>                    |                |
| ПОЛДНИК                      | йогурт                     | 150                      | 4,200                | 3,750         | 16,500         | 120,000                           | 14             |
|                              | пряники                    | 150                      | 2,301                | 2,838         |                | 97,634                            | 449            |
| <b>Итого за полдник</b>      |                            | <b>300</b>               | <b>6,501</b>         | <b>6,588</b>  | <b>16,500</b>  | <b>217,634</b>                    |                |
| <b>Итого за день:</b>        |                            | <b>1295</b>              | <b>34,786</b>        | <b>34,872</b> | <b>131,216</b> | <b>1018,797</b>                   |                |

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

МЕНЮ на 18 января 2024 года

День: четверг

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       |                                |             |
| <b>НЕДЕЛЯ 2</b>              |                            |                       |                      |               |                |                                |             |
| <b>ДЕНЬ 4</b>                |                            |                       |                      |               |                |                                |             |
| ЗАВТРАК                      | Суп рисовый молочный       | 100                   | 2,53                 | 3,13          | 8,98           | 73,45                          | 94          |
|                              | Чай с сахаром              | 180                   | 0,14                 | 0,000         | 12,636         | 47,947                         |             |
|                              | Бутерброд с маслом, сыром  | 20\5\10               | 2,094                | 4,998         | 10,320         | 92,059                         |             |
| <b>Итого за завтрак</b>      |                            | <b>315</b>            | <b>4.764</b>         | <b>8.128</b>  | <b>31.936</b>  | <b>213.456</b>                 | <b>1</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 из зеленого горошка  | 100                   | 4,30                 | 17,42         | 4,62           | 192,40                         | 112         |
|                              | Суп овощной с м.пт.        | 250                   | 1,998                | 3,216         | 10,018         | 74,505                         | 40          |
|                              | Биточки из м.пт.           | 70                    | 16,82                | 16,83         | 21,57          | 306,38                         | 13          |
|                              | Каша гречневая рассыпчатая | 150                   | 7,111                | 8,429         | 41,184         | 258,745                        | 85          |
|                              | Компот из сухофрук.        | 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>800</b>            | <b>36.168</b>        | <b>46.872</b> | <b>129.952</b> | <b>1071.441</b>                |             |
| ПОЛДНИК                      | йогурт                     | 180                   | 7,2                  | 5,76          | 7,56           | 120,6                          | 35          |
|                              | пряники                    | 150                   | 2,301                | 2,838         |                | 97,634                         |             |
| <b>Итого за полдник</b>      |                            | <b>330</b>            | <b>9.501</b>         | <b>8.598</b>  | <b>7.56</b>    | <b>218.234</b>                 |             |
| <b>Итого за день:</b>        |                            | <b>1545</b>           | <b>50.833</b>        | <b>63.998</b> | <b>179.248</b> | <b>1547.131</b>                |             |

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