

МЕНЮ на 22 марта 2023 года

День: среда

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 3							
ЗАВТРАК	Каша «Дружба» молочная	150	4,145	4,721	20,030	134,176	93
	Какао на молоке	150	3,526	3,241	16,550	105,334	150
	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/5	2,094	4,998	10,320	92,059	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>330</b>	<b>9,765</b>	<b>12,960</b>	<b>46,900</b>	<b>331,569</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 белокочанной капусты и моркови	20	0,321	1,739	1,216	21,496	23
	Суп «Крестьянский» с м\шт.	150	1,165	2,404	7,866	55,790	51
	Капуста тушеная с м./шт.	170	3,005	6,996	13,900	127,106	116
	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
<b>Итого за обед</b>		<b>550</b>	<b>9,241</b>	<b>12,189</b>	<b>70,562</b>	<b>432,392</b>	
ПОЛДНИК	Творожная запеканка						
	Чай с сахаром	120	17,854	15,054	19,540	280,173	133
<b>Итого за полдник</b>		<b>180</b>	<b>0,094</b>	<b>0,000</b>	<b>0,041</b>	<b>0,528</b>	<b>155</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>300</b>	<b>22.604</b>	<b>19.083</b>	<b>36.296</b>	<b>398.279</b>	

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

МЕНЮ на 22 марта 2023 года

День: среда

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 3</b>							
ЗАВТРАК	Каши «Дружба» молочная	250	6,950	8,227	32,922	225,298	93
	Какао на молоке	180	4,231	3,935	19,86	126,808	150
	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>13.275</b>	<b>17.160</b>	<b>63.102</b>	<b>444.165</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 белокочанной капусты и моркови	50	0,321	1,739	1,216	21,496	23
	Суп «Крестьянский» с м./пт.	250	1,899	4,759	12,676	97,962	51
	Капуста тушеная с м./пт.	200	3,632	7,979	17,620	152,417	116
	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
<b>Итого за обед</b>		<b>780</b>	<b>11.522</b>	<b>15.377</b>	<b>82.302</b>	<b>509.375</b>	
ПОЛДНИК	Творожная запеканка	150	18.790	12.995	20.550	269.175	130
	Чай с сахаром	180	0,14	0,000	12,636	47,947	152
<b>Итого за полдник</b>		<b>330</b>	<b>22.604</b>	<b>19.083</b>	<b>36.296</b>	<b>398.279</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1675</b>	<b>47.801</b>	<b>52.020</b>	<b>191.500</b>	<b>1395.819</b>	

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