

МЕНЮ на 23 сентября 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 | | |
| НЕДЕЛЯ 2 | | | | | | | |
| ДЕНЬ 1 | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за завтрак | | 360 | 7,037 | 12,738 | 45,690 | 314,132 | |
| 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 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 |
| Итого за обед | | 490 | 13,266 | 16,745 | 91,460 | 568,979 | |
| ПОЛДНИК | Йогурт | 150 | 4,200 | 3,750 | 16,500 | 120,000 | 14 |
| | Вафли промышленного производства | 24 | 2,301 | 2,838 | | 97,634 | 449 |
| Итого за полдник | | 174 | 6,504 | 6,582 | 16,500 | 217,634 | |
| Итого за день: | | 1119 | 28,289 | 37,604 | 162,770 | 1152,653 | |

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

МЕНЮ на 23 сентября 2024 года

День: понедельник

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ СОШ

Сосновский 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 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 |
| Итого за завтрак | | 465 | 8.299 | 15.179 | 51.699 | 363.679 | |
| 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 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 |
| Итого за обед | | 670 | 685.811 | 20.709 | 72.353 | 670.052 | |
| ПОЛДНИК | Йогурт | 180 | 2,80 | 2,70 | 10,20 | 81,20 | 698 |
| | Вафли промышленного производства | 24 | 2,301 | 2,838 | | 97,634 | 449 |
| Итого за полдник | | 204 | 5.101 | 5.538 | 10.20 | 178.834 | |
| Итого за день: | | 836 | 699.611 | 41.826 | 144.052 | 1308.513 | |

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