



МЕНЮ на 19 декабря 2025 года

День: пятница

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

О="ГБОУ СОШ с.Сосновый Солонец СПДС "
"Лесная сказка"","", CN=Пурыскина И.В., E=
rur43@yandex.ru
00b1f33c029594230e
2025.12.08 11:33:03+03'00'

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (в граммах)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5								
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	150	4,408	4,868	19,467	134,439	1,760	№91
	Какао на молоке	150	3,526	3,241	16,550	105,334	1,760	№150
	Батон с маслом	20/5	2,700	5,900	14,670	102,000	0,000	№34
Итого за завтрак		325	10,634	14,009	50,687	341,773	3,52	
2-ой ЗАВТРАК	Свежий фрукт, яблоко	95	1,482	1,539	9,120	51,908	10	№144
Итого за 2-ой завтрак		95	1,482	1,539	9,120	51,908	10	
ОБЕД	Суп овощной на м/б	150	1,165	1,609	5,914	41,317	18,770	№40
	Запеканка рисовая с мясом	200	12,925	13,065	34,660	299,254	1,145	№77
	Икра кабачковая	40	0,800	3,600	3,440	48,800	2,800	№42
	Сок фруктовый (промышленного производства)	100	0,750	0,000	15,150	64,005	3,000	№399
	Хлеб пшеничный	40	3,070	0,850	16,740	97,500	0,000	№147
	ржаной	20	1,320	0,200	8,040	38,000	0,000	№149
Итого за обед		550	20,03	19,324	83,944	588,876	25,715	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Рыба, тушеная с овощами и томатом	50	4,737	3,274	2,114	56,343	8,275	№64
	Макароны отварные	40	1,560	1,640	48,333	35,333	0,000	№77
	Чай с сахаром	180	0,140	0,000	12,636	47,947	0,06	№152
	Хлеб пшеничный	20	1,535	0,425	8,370	48,750	0,000	№159
Итого за уплотненный полдник		290	7,972	5,339	71,453	188,373	8,335	
Итого за день:		1260,00	40,118	40,211	215,204	1170,93	47,57	

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

МЕНЮ на 19 декабря 2025 годаДень: пятницаСезон: осенне - зимнийВозрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (в граммах)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 10								
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	200	5,877	6,490	25,956	179,252	2,346	№91
	Какао на молоке	180	4,231	3,935	19,860	126,808	2,11	№150
	Батон с маслом	30/5	4,000	8,900	22,000	153,000	0,000	№34
Итого за завтрак		415	14,108	19,325	67,816	459,060	4,456	
2-ой ЗАВТРАК	Свежий фрукт, яблоко	100	1,560	1,620	9,600	54,640	10	№144
Итого за 2-ой завтрак		100	1,560	1,620	9,600	54,640	10	
ОБЕД:	Суп овощной на м/б	250	1,998	3,216	10,018	74,505	31,240	№40
	Запеканка рисовая с мясом	230	15,054	15,637	40,320	352,145	1,351	№77
	Икра кабачковая	50	0,950	4,450	3,850	59,500	3,500	№42
	Сок фруктовый (промышленного производства)	100	0,750	0,000	15,150	64,005	4,500	№399
	Хлеб пшеничный	40	3,070	0,850	16,740	97,500	0,000	№147
	ржаной	30	1,543	0,918	10,020	52,014	0,000	№149
Итого за обед		700	23,365	25,071	96,098	699,669	40,591	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Рыба, тушеная с овощами и томатом	70	6,785	4,733	3,102	81,374	12,35	№64
	Макароны отварные	60	2,340	2,460	12,500	52,100	0,000	№77
	Чай с сахаром	200	0,156	0,000	14,040	53,274	0,100	№152
	Хлеб пшеничный	30	2,302	0,637	12,555	73,125	0,000	№159
Итого за уплотненный полдник		360	11,583	7,830	42,197	259,873	12,45	
Итого за день:		1575,00	50,616	53,846	215,711	1473,242	67,497	

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