

**МЕНЮ на 3 сентября 2025 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<br>блюда<br>(в граммах) | Пищевые вещества (г) |               |                | Энергетическая<br>ценность (ккал) | №<br>рецептуры |
|------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------|---------------|----------------|-----------------------------------|----------------|
|                              |                                                   |                             | Белки                | Жиры          | Углеводы       |                                   |                |
| ЗАВТРАК                      | Омлет натуральный                                 | 60                          | 5,795                | 7,619         | 1,276          | 96,534                            | 100            |
|                              | Чай с сахаром                                     | 180                         | 0,094                | 0,000         | 0,041          | 0,528                             | 155            |
|                              | Бутерброд с маслом                                | 20/5                        | 2,700                | 5,900         | 14,670         | 102,000                           | 34             |
| <b>Итого за завтрак</b>      |                                                   | <b>265</b>                  | <b>8,589</b>         | <b>13,519</b> | <b>15,987</b>  | <b>199,062</b>                    |                |
| 2-ой ЗАВТРАК                 | Свежий фрукт, яблоко                              | 100                         | 0,4                  | 0,4           | 9,8            | 44                                |                |
| <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 соленных огурцов                         | 20                          | 0,119                | 1,290         | 0,323          | 13,298                            | 29             |
|                              | Щи из свежей капусты с м/пт.                      | 150                         | 1,028                | 2,315         | 6,723          | 50,162                            | 37             |
|                              | Гуляш из отварного мяса птицы<br>в томатном соусе | 70                          | 8,697                | 8,133         | 2,836          | 118,623                           | 71             |
|                              | Макароны отварные                                 | 40                          | 1,560                | 1,640         | 48,833         | 35,333                            | 77             |
|                              | 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>490</b>                  | <b>16,154</b>        | <b>14,428</b> | <b>106,295</b> | <b>445,416</b>                    |                |
| ПОЛДНИК                      | Сок                                               | 150                         | 1,125                | 0,000         | 22,725         | 96,008                            | 399            |
|                              | Печенье                                           | 24                          | 2,301                | 2,838         |                | 97,634                            | 499            |
| <b>Итого за полдник</b>      |                                                   | <b>174</b>                  | <b>3,426</b>         | <b>2,838</b>  | <b>22,725</b>  | <b>193,642</b>                    |                |
| <b>Итого за день:</b>        |                                                   | <b>1029</b>                 | <b>28,569</b>        | <b>31,185</b> | <b>154,807</b> | <b>882,120</b>                    |                |

• При новом урожае овощей без тепловой обработки, со старого урожая с тепловой обработкой.

• Пицца готовится в щадящем режиме, без ГМО.

**МЕНЮ на 3 сентября 2025 года**

День: среда

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ СОШ

С. Сосновский Солонец

А.М. Козлов

| Прием пищи            | Наименование блюда                             | Вес<br>блюда<br>(в граммах) | Пищевые вещества (г) |         |          | Энергетическая<br>ценность (ккал) | №<br>рецептуры |
|-----------------------|------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------|---------|----------|-----------------------------------|----------------|
|                       |                                                |                             | Белки                | Жиры    | Углеводы |                                   |                |
| НЕДЕЛЯ 1              |                                                |                             |                      |         |          |                                   |                |
| ДЕНЬ 1                |                                                |                             |                      |         |          |                                   |                |
| ЗАВТРАК               | Омлет натуральный                              | 100                         | 7,270                | 9,228   | 2,976    | 123,292                           | 100            |
|                       | Чай с сахаром                                  | 180                         | 0,14                 | 0,000   | 12,636   | 47,947                            | 152            |
|                       | Бутерброд с маслом                             | 20\5                        | 1,58                 | 5,24    | 9,81     | 93,87                             | 3              |
| Итого за завтрак      |                                                | 305                         | 8.990                | 14.468  | 25.422   | 265.109                           |                |
| 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 из соленных огурцов                      | 20                          | 0,119                | 1,290   | 0,323    | 13,298                            | 29             |
|                       | Щи из свежей капусты с м/пт.                   | 250                         | 1,752                | 4,641   | 11,139   | 90,544                            | 37             |
|                       | Гуляш из отварного мяса птицы в томатном соусе | 80                          | 9,633                | 9,131   | 3,157    | 132,546                           | 71             |
|                       | Макароны отварные                              | 170                         | 49,58                | 1,18    | 33,12    | 145,03                            | 417            |
|                       | 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            |
|                       | Итого за обед                                  |                             | 800                  | 866.754 | 17.142   | 98.529                            | 618.918        |
| ПОЛДНИК               | Сок                                            | 200                         | 0,98                 |         | 19,7     | 83,2                              | 11,2           |
|                       | Печенье                                        | 24                          | 2,301                | 2,838   |          | 97,634                            | 449            |
| Итого за полдник      |                                                | 224                         | 3.281                | 2.838   | 19.70    | 180.834                           |                |
| Итого за день:        |                                                | 1429                        | 879.425              | 34.848  | 153.451  | 1108.861                          |                |

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