

МЕНЮ на 3 декабря 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 |                                   |                |
| НЕДЕЛЯ 2              |                                         |                             |                      |        |          |                                   |                |
| ДЕНЬ 3                |                                         |                             |                      |        |          |                                   |                |
| ЗАВТРАК               | Каши «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              |
| Итого за завтрак      |                                         | 330                         | 9,765                | 12,960 | 46,900   | 331,569                           |                |
| 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 из белокочанной капусты и моркови | 20                          | 0,321                | 1,739  | 1,216    | 21,496                            | 23             |
|                       | Суп «Крестьянский» с м./пш.             | 150                         | 1,165                | 2,404  | 7,866    | 55,790                            | 51             |
|                       | Капуста тушеная с м./пш.                | 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            |
| Итого за обед         |                                         | 550                         | 9,241                | 12,189 | 70,562   | 432,392                           |                |
| ПОЛДНИК               | Творожная запеканка                     |                             |                      |        |          |                                   |                |
|                       | Чай с сахаром                           | 120                         | 17,854               | 15,054 | 19,540   | 280,173                           | 133            |
| Итого за полдник      |                                         | 180                         | 0,094                | 0,000  | 0,041    | 0,528                             | 155            |
| Итого за день:        |                                         | 300                         | 22.604               | 19.083 | 36.296   | 398.279                           |                |

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

МЕНЮ на 3 декабря 2025 года

День: среда

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ СОШ

г. Сосновы 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 2<br>ДЕНЬ 3    |                                         |                             |                      |        |          |                                   |                |
| 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              |
| Итого за завтрак      |                                         | 465                         | 13.275               | 17.160 | 63.102   | 444.165                           |                |
| 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 белокочанной капусты и моркови | 50                          | 0,321                | 1,739  | 1,216    | 21,496                            | 23             |
|                       | Суп «Крестьянский» с м\шт.              | 250                         | 1,899                | 4,759  | 12,676   | 97,962                            | 51             |
|                       | Капуста тушеная с м./шт.                | 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            |
| Итого за обед         |                                         | 780                         | 11.522               | 15.377 | 82.302   | 509.375                           |                |
| 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            |
| Итого за полдник      |                                         | 330                         | 22.604               | 19.083 | 36.296   | 398.279                           |                |
| Итого за день:        |                                         | 1675                        | 47.801               | 52.020 | 191.500  | 1395.819                          |                |

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