

МЕНЮ на 12 января 2026 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\пш.	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.
- Пища готовится в щадящем режиме, без ГМО.

МЕНЮ на 12 января 2026 года

День: понедельник

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ СОШ

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	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\пш.	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.