

МЕНЮ на 14 ноября 2025 года

День: пятница

Возрастная категория: от 1.5 – 3 лет



«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ГБОУ СОШ  
с. 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 |                                   |                |
| ЗАВТРАК               | Каша пшённая молочная                    | 150                         | 4,408                | 4,868  | 19,467   | 134,439                           | 91             |
|                       | какао на молоке                          | 150                         | 3,526                | 3,241  | 16,550   | 105,334                           | 150            |
|                       | Бутерброд с маслом                       | 20/5                        | 2,700                | 5,900  | 14,670   | 102,000                           | 34             |
| Итого за завтрак      |                                          | 325                         | 10,634               | 14,009 | 50,687   | 341,773                           |                |
| 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 белокачанной капусты с морковью | 20                          | 0,321                | 1,739  | 1,216    | 21,496                            | 23             |
|                       | Рассольник с м/пт.                       | 150                         | 1,105                | 2,363  | 8,640    | 58,088                            | 46             |
|                       | Плов из м/пт.                            | 150                         | 9,438                | 13,481 | 24,020   | 249,156                           | 57             |
|                       | 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                            | 530                         | 15,614               | 18,633 | 81,456   | 556,740                           |                |
| ПОЛДНИК               | Ряженка                                  | 150                         | 4,35                 | 4,8    | 6        | 88,50                             | 35             |
|                       | Вафля                                    | 50                          | 7,39                 | 6,98   | 43,45    | 265,99                            | 449            |
| Итого за полдник      |                                          | 200                         | 11,74                | 11,78  | 49,45    | 354,490                           |                |
| Итого за день:        |                                          | 1150                        | 39,470               | 45,961 | 190,713  | 1304,911                          |                |

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

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

*А.М. Козлов*

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

- Пицца готовится в щадящем режиме, без ГМО.