

МЕНЮ на 20 ноября 2025 года  
 День: четверг  
 Возрастная категория: от 1.5 – 3 лет

«УТВЕРЖДАЮ»

«УТВЕРЖДАЮ»

«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<br>ДЕНЬ 4    |                            |                             |                      |        |          |                                   |                |
| ЗАВТРАК               | Суп рисовый молочный       | 150                         | 4,460                | 1,650  | 14,190   | 73,340                            | 85             |
|                       | Чай с сахаром              | 180                         | 0,094                | 0,000  | 0,041    | 0,528                             | 155            |
|                       | Бутерброд с маслом, сыром  | 20/5/5                      | 2,094                | 4,998  | 10,320   | 92,059                            | 1              |
| Итого за завтрак      |                            | 360                         | 6,648                | 6,648  | 24,551   | 165,927                           |                |
| 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 зеленого горошка  | 40                          | 1,350                | 3,000  | 3,080    | 46,300                            | 36             |
|                       | Суп овощной с м.п.т.       | 150                         | 1,165                | 1,609  | 5,914    | 41,317                            | 40             |
|                       | Биточки из м.п.т.          | 60                          | 9,188                | 9,918  | 3,936    | 140,774                           | 70             |
|                       | Каша гречневая рассыпчатая | 80                          | 3,793                | 4,443  | 21,965   | 137,526                           | 85             |
|                       | Компот из сухофрук.        | 150                         | 0,269                | 0,077  | 21,370   | 81,911                            | 162            |
|                       | Хлеб пшеничный             | 40                          | 3,070                | 0,850  | 16,740   | 97,500                            | 36             |
|                       | Хлеб ржаной                | 20                          | 1,320                | 0,200  | 8,040    | 38,000                            | 40             |
| Итого за обед         |                            | 540                         | 20,155               | 20,097 | 81,045   | 583,328                           |                |
| ПОЛДНИК               | йогурт                     | 150                         | 4,200                | 3,750  | 16,500   | 120,000                           | 14             |
|                       | пряники                    | 150                         | 2,301                | 2,838  |          | 97,634                            | 449            |
| Итого за полдник      |                            | 300                         | 6,501                | 6,588  | 16,500   | 217,634                           |                |
| Итого за день:        |                            | 1295                        | 34,786               | 34,872 | 131,216  | 1018,797                          |                |

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

МЕНЮ на 20 ноября 2025 года

День: четверг

Возрастная категория: от 3 до 7 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<br>ДЕНЬ 4    |                            |                             |                      |        |          |                                   |                |
| ЗАВТРАК               | Суп рисовый молочный       | 100                         | 2,53                 | 3,13   | 8,98     | 73,45                             | 94             |
|                       | Чай с сахаром              | 180                         | 0,14                 | 0,000  | 12,636   | 47,947                            | 152            |
|                       | Бутерброд с маслом, сыром  | 20\5\10                     | 2,094                | 4,998  | 10,320   | 92,059                            | 1              |
| Итого за завтрак      |                            | 315                         | 4.764                | 8.128  | 31.936   | 213.456                           |                |
| 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 зеленого горошка  | 100                         | 4,30                 | 17,42  | 4,62     | 192,40                            | 112            |
|                       | Суп овощной с м\пш.        | 250                         | 1,998                | 3,216  | 10,018   | 74,505                            | 40             |
|                       | Биточки из м.пш.           | 70                          | 16,82                | 16,83  | 21,57    | 306,38                            | 13             |
|                       | Каша гречневая рассыпчатая | 150                         | 7,111                | 8,429  | 41,184   | 258,745                           | 85             |
|                       | Компот из сухофрук.        | 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         |                            | 800                         | 36.168               | 46.872 | 129.952  | 1071.441                          |                |
| ПОЛДНИК               | йогурт                     | 180                         | 7,2                  | 5,76   | 7,56     | 120,6                             | 35             |
|                       | пряники                    | 150                         | 2,301                | 2,838  |          | 97,634                            |                |
| Итого за полдник      |                            | 330                         | 9.501                | 8.598  | 7.56     | 218.234                           |                |
| Итого за день:        |                            | 1545                        | 50.833               | 63.998 | 179.248  | 1547.131                          |                |

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