МЕНЮ на 3 ноября 2026 года
День: вторник
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 2							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	150	4,900	6,260	29,300	226,060	390
	Кофейный напиток на молоке	150	2,837	2,474	15,570	92,004	151
	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/5	2,094	4,998	10,320	92,059	1
Итого за завтрак		**330**	**9,831**	**13,732**	**55,190**	**410,123**	
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 свеклы с маслом раст.	40	0,468	2,581	3,520	38,305	17
	Суп гороховый с м\пт.	150	4,500	2,400	11,300	26,900	21
	Котлета рыбная	50	5,157	1,709	5,591	56,973	66
	Пюре картофельное	150	2,640	4,730	19,890	127,721	109
	Компот из шиповника	150	0,125	0,060	14,220	54,366	158
	Хлеб пшеничный	40	2,371	0,275	19,680	85,762	147
	Хлеб ржаной	20	1,320	0,200	8,040	38,000	149
Итого за обед		**600**	**16,581**	**11,955**	**82,241**	**428,027**	
ПОЛДНИК	снежок	150	3,159	3,225	16,200	102,411	15
	Булочка сдобная	60	4.53	6.11	27.8	197.16	9
Итого за полдник		**210**	**7,689**	**9,335**	**44,000**	**299,571**	
Итого за день:		**1235**	**35,583**	**36,561**	**190,551**	**1189,629**	

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

МЕНЮ на 3 ноября 2026 года
День: вторник
Возрастная категория: от 3 до 7 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 2							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	200	5,86	9,95	26,8	221,38	34
	Кофейный напиток на молоке	180	3,405	2,95	18,670	110,590	151
	Бутерброд с маслом и сыром	20\5\10	2,094	4,998	10,320	92,059	1
Итого за завтрак		**415**	**11.359**	**17.898**	**55.790**	**424.029**	
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 свеклы с маслом раст.	50	0,585	3,480	7,394	61,384	16
	Суп гороховый с м\пт.	250	7,110	2,350	29,258	159,310	44
	Котлета рыбная	80	21,7	6,23	5,17	165,27	43
	Пюре картофельное	170	2,991	5,655	22,580	147,531	109
	Компот из шиповника	150	0,125	0,060	14,220	54,366	158
	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**	**38.181**	**18.675**	**104.642**	**745.361**	
ПОЛДНИК	снежок	180	7.2	5.76	7.56	120.6	35
	Булочка сдобная	90	6,79	9,16	41,7	295,75	9
Итого за полдник		**270**	**13.99**	**14.92**	**49.260**	**416.35**	
Итого за день:		**1565**	**63.930**	**51.893**	**219.492**	**1629.74**	

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