

**МЕНЮ на 5 октября 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<br>блюда<br>(в граммах) | Пищевые вещества (г) |        |          | Энергетическая<br>ценность (ккал) | №<br>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\шт.                | 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<br>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.
- Пицца готовится в щадящем режиме, без ГМО.

**МЕНЮ на 5 октября 2026 года**

День: понедельник

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ СОШ

С. Сосновский 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 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\шт.             | 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.