

МЕНЮ на: 6 мая \_\_\_\_\_ 2026 года

День: среда

Возрастная категория: от 1.5 – 3 лет



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ СОШ

с. Сосновый Солонец

А.М. Козлов

| Прием пищи                   | Наименование блюда                      | Вес блюда<br>(в граммах) | Пищевые вещества (г) |               |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | №<br>рецептуры |
|------------------------------|---|--------------------------|----------------------|---------------|---------------|-----------------------------------|----------------|
|                              |   |                          | Белки                | Жиры          | Углеводы      |                                   |                |
| НЕДЕЛЯ 2<br>ДЕНЬ 3           |   |                          |                      |               |               |                                   |                |
| ЗАВТРАК                      | Каши «Дружба» молочная                  | 150                      | 4,145                | 4,721         | 20,030        | 134,176                           | 93             |
|                              | Какао на молоке                         | 150                      | 3,526                | 3,241         | 16,550        | 105,334                           | 150            |
|                              | Бутерброд с маслом и сыром              | 20/5/5                   | 2,094                | 4,998         | 10,320        | 92,059                            | 1              |
| <b>Итого за завтрак</b>      |   | <b>330</b>               | <b>9,765</b>         | <b>12,960</b> | <b>46,900</b> | <b>331,569</b>                    |                |
| 2-ой ЗАВТРАК                 | Свежий фрукт, яблоко                    | 95                       | 1,482                | 1,539         | 9,120         | 51,908                            | 144            |
| <b>Итого за 2-ой завтрак</b> |   | <b>95</b>                | <b>1,482</b>         | <b>1,539</b>  | <b>9,120</b>  | <b>51,908</b>                     |                |
| ОБЕД                         | Салат из белокочанной капусты и моркови | 20                       | 0,321                | 1,739         | 1,216         | 21,496                            | 23             |
|                              | Суп «Крестьянский» с м./пт.             | 150                      | 1,165                | 2,404         | 7,866         | 55,790                            | 51             |
|                              | Капуста тушеная с м./пт.                | 170                      | 3,005                | 6,996         | 13,900        | 127,106                           | 116            |
|                              | 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            |
| <b>Итого за обед</b>         |   | <b>550</b>               | <b>9,241</b>         | <b>12,189</b> | <b>70,562</b> | <b>432,392</b>                    |                |
| ПОЛДНИК                      | Творожная запеканка                     |                          |                      |               |               |                                   |                |
|                              | Чай с сахаром                           | 120                      | 17,854               | 15,054        | 19,540        | 280,173                           | 133            |
| <b>Итого за полдник</b>      |   | <b>180</b>               | <b>0,094</b>         | <b>0,000</b>  | <b>0,041</b>  | <b>0,528</b>                      | <b>155</b>     |
| <b>Итого за день:</b>        |   | <b>300</b>               | <b>22.604</b>        | <b>19.083</b> | <b>36.296</b> | <b>398.279</b>                    |                |

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

МЕНЮ на 6 мая 2026 года

День: среда

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 3           |   |                             |                      |               |                |                                   |                |
| ЗАВТРАК                      | Каши «Дружба» молочная                  | 250                         | 6,950                | 8,227         | 32,922         | 225,298                           | 93             |
|                              | Какао на молоке                         | 180                         | 4,231                | 3,935         | 19,86          | 126,808                           | 150            |
|                              | Бутерброд с маслом и сыром              | 20\5\10                     | 2,094                | 4,998         | 10,320         | 92,059                            | 1              |
| <b>Итого за завтрак</b>      |   | <b>465</b>                  | <b>13.275</b>        | <b>17.160</b> | <b>63.102</b>  | <b>444.165</b>                    |                |
| 2-ой ЗАВТРАК                 | Свежий фрукт, яблоко                    | 95                          | 1,482                | 1,539         | 9,120          | 51,908                            |                |
| <b>Итого за 2-ой завтрак</b> |   | <b>100</b>                  | <b>0,4</b>           | <b>0,4</b>    | <b>9,8</b>     | <b>44</b>                         |                |
| ОБЕД                         | Салат из белокочанной капусты и моркови | 50                          | 0,321                | 1,739         | 1,216          | 21,496                            | 23             |
|                              | Суп «Крестьянский» с м./пт.             | 250                         | 1,899                | 4,759         | 12,676         | 97,962                            | 51             |
|                              | Капуста тушеная с м./пт.                | 200                         | 3,632                | 7,979         | 17,620         | 152,417                           | 116            |
|                              | кисель                                  | 200                         | 0,000                | 0,000         | 19,6           | 80,000                            | 122            |
|                              | Хлеб пшеничный                          | 30                          | 2,37                 | 0,3           | 14,49          | 70,5                              | 147            |
|                              | Хлеб ржаной                             | 50                          | 3,3                  | 0,6           | 16,7           | 87                                | 149            |
| <b>Итого за обед</b>         |   | <b>780</b>                  | <b>11.522</b>        | <b>15.377</b> | <b>82.302</b>  | <b>509.375</b>                    |                |
| ПОЛДНИК                      | Творожная запеканка                     | 150                         | 18,790               | 12,995        | 20,550         | 269,175                           | 130            |
|                              | Чай с сахаром                           | 180                         | 0,14                 | 0,000         | 12,636         | 47,947                            | 152            |
| <b>Итого за полдник</b>      |   | <b>330</b>                  | <b>22.604</b>        | <b>19.083</b> | <b>36.296</b>  | <b>398.279</b>                    |                |
| <b>Итого за день:</b>        |   | <b>1675</b>                 | <b>47.801</b>        | <b>52.020</b> | <b>191.500</b> | <b>1395.819</b>                   |                |

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