

МЕНЮ на 20 марта 2026 года

День: пятница

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		
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.

МЕНЮ на 20 марта 2026 года
 День: пятница
 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 1							
ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК	Каша пшённая молочная	250	7,346	8,113	32,445	224,065	91
	какао на молоке	180	4,231	3,935	19,86	126,808	150
	Бутерброд с маслом	20\5	1,58	5,24	9,81	93,87	3
Итого за завтрак		455	13.157	17.288	62.115	444.743	
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 белокачанной капусты с морковью	50	0,321	1,739	1,216	21,496	23
	Рассольник с м/пт.	250	1,877	4,724	14,304	103,663	46
	Плов из м/пт.	200	13,385	19,109	36,100	360,897	57
	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
	Итого за обед		780	21.253	102.933	102.410	723.556
ПОЛДНИК	Ряженка	100	3.90	2.50	4.20	54.00	35
	Вафля	20	1.78		14.6	67.2	449
Итого за полдник		280	14.59	12.740	51.01	386.590	
Итого за день:		1615	49.400	133.361	225.335	1598.889	

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