«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ СОШ
с. Сосновый Солонец
А.М. Козлов

**МЕНЮ на _20 октября_____2026 года**
День: вторник__
Возрастная категория: от 1.5 – 3 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда (в граммах) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| НЕДЕЛЯ 2<br>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 20 октября 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<br>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.*