

МЕНЮ на 21 января 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 (в граммах)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	60	5,795	7,619	1,276	96,534	100
	Чай с сахаром	180	0,094	0,000	0,041	0,528	155
	Бутерброд с маслом	20/5	2,700	5,900	14,670	102,000	34
Итого за завтрак		265	8,589	13,519	15,987	199,062	
2-ой ЗАВТРАК	Свежий фрукт, яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	
Итого за 2-ой завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	
ОБЕД	Салат из соленных огурцов	20	0,119	1,290	0,323	13,298	29
	Щи из свежей капусты с м/пт.	150	1,028	2,315	6,723	50,162	37
	Гуляш из отварного мяса птицы в томатном соусе	70	8,697	8,133	2,836	118,623	71
	Макароны отварные	40	1,560	1,640	48,833	35,333	77
	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		490	16,154	14,428	106,295	445,416	
ПОЛДНИК	Сок	150	1,125	0,000	22,725	96,008	399
	Печенье	24	2,301	2,838		97,634	499
Итого за полдник		174	3,426	2,838	22,725	193,642	
Итого за день:		1029	28,569	31,185	154,807	882,120	

• При новом урожае овощей без тепловой обработки, со старого урожая с тепловой обработкой.

• Пицца готовится в щадящем режиме, без ГМО.

МЕНЮ на 21 января 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 блюда (в граммах)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1							
ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	100	7,270	9,228	2,976	123,292	100
	Чай с сахаром	180	0,14	0,000	12,636	47,947	152
	Бутерброд с маслом	20\5	1,58	5,24	9,81	93,87	3
Итого за завтрак		305	8.990	14.468	25.422	265.109	
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 соленных огурцов	20	0,119	1,290	0,323	13,298	29
	Щи из свежей капусты с м/пт.	250	1,752	4,641	11,139	90,544	37
	Гуляш из отварного мяса птицы в томатном соусе	80	9,633	9,131	3,157	132,546	71
	Макароны отварные	170	49,58	1,18	33,12	145,03	417
	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		800	866.754	17.142	98.529	618.918
ПОЛДНИК	Сок	200	0,98		19,7	83,2	11,2
	Печенье	24	2,301	2,838		97,634	449
Итого за полдник		224	3.281	2.838	19.70	180.834	
Итого за день:		1429	879.425	34.848	153.451	1108.861	

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