

МЕНЮ на 21 мая 2026 года

День: четверг

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 | | |
| НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Суп рисовый молочный | 150 | 4,460 | 1,650 | 14,190 | 73,340 | 85 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,094 | 0,000 | 0,041 | 0,528 | 155 |
| | Бутерброд с маслом, сыром | 20/5/5 | 2,094 | 4,998 | 10,320 | 92,059 | 1 |
| Итого за завтрак | | 360 | 6,648 | 6,648 | 24,551 | 165,927 | |
| 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 зеленого горошка | 40 | 1,350 | 3,000 | 3,080 | 46,300 | 36 |
| | Суп овощной с м.п.т. | 150 | 1,165 | 1,609 | 5,914 | 41,317 | 40 |
| | Биточки из м.п.т. | 60 | 9,188 | 9,918 | 3,936 | 140,774 | 70 |
| | Каши гречневая рассыпчатая | 80 | 3,793 | 4,443 | 21,965 | 137,526 | 85 |
| | Компот из сухофрук. | 150 | 0,269 | 0,077 | 21,370 | 81,911 | 162 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,070 | 0,850 | 16,740 | 97,500 | 36 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,320 | 0,200 | 8,040 | 38,000 | 40 |
| Итого за обед | | 540 | 20,155 | 20,097 | 81,045 | 583,328 | |
| ПОЛДНИК | йогурт | 150 | 4,200 | 3,750 | 16,500 | 120,000 | 14 |
| | пряники | 150 | 2,301 | 2,838 | | 97,634 | 449 |
| Итого за полдник | | 300 | 6,501 | 6,588 | 16,500 | 217,634 | |
| Итого за день: | | 1295 | 34,786 | 34,872 | 131,216 | 1018,797 | |

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

МЕНЮ на 21 мая 2026 года

День: четверг

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 | | | | | | | |
| ДЕНЬ 4 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Суп рисовый молочный | 100 | 2,53 | 3,13 | 8,98 | 73,45 | 94 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,14 | 0,000 | 12,636 | 47,947 | |
| | Бутерброд с маслом, сыром | 20\5\10 | 2,094 | 4,998 | 10,320 | 92,059 | |
| Итого за завтрак | | 315 | 4.764 | 8.128 | 31.936 | 213.456 | 1 |
| 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 зеленого горошка | 100 | 4,30 | 17,42 | 4,62 | 192,40 | 112 |
| | Суп овощной с м.п.т. | 250 | 1,998 | 3,216 | 10,018 | 74,505 | 40 |
| | Биточки из м.п.т. | 70 | 16,82 | 16,83 | 21,57 | 306,38 | 13 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,111 | 8,429 | 41,184 | 258,745 | 85 |
| | Компот из сухофрук. | 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 | | 800 | 36.168 | 46.872 | 129.952 | 1071.441 | |
| ПОЛДНИК | йогурт | 180 | 7,2 | 5,76 | 7,56 | 120,6 | 35 |
| | пряники | 150 | 2,301 | 2,838 | | 97,634 | |
| Итого за полдник | | 330 | 9.501 | 8.598 | 7.56 | 218.234 | |
| Итого за день: | | 1545 | 50.833 | 63.998 | 179.248 | 1547.131 | |

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