МЕНЮ на 22 октября 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\пт.	150	1,165	1,609	5,914	41,317	40
	Биточки из м.пт.	60	9,188	9,918	3,936	140,774	70
	Каша 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.
- Пища готовится в щадящем режиме, без ГМО.

МЕНЮ на 22 октября 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	152
	Бутерброд с маслом, сыром	20\5\10	2,094	4,998	10,320	92,059	1
Итого за завтрак		**315**	**4.764**	**8.128**	**31.936**	**213.456**	
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\пт.	250	1,998	3,216	10,018	74,505	40
	Биточки из м.пт.	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.
- Пища готовится в щадящем режиме, без ГМО.