МЕНЮ на 23 октября 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		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК	Отварное яйцо	1	12.7	11.5	0.7	157	5,04
	Кофейный напиток на молоке	150	2,837	2,474	15,570	92,004	151
	Бутерброд с маслом	20/5	2,700	5,900	14,670	102,000	34
Итого за завтрак		**176**	**18,237**	**19,874**	**30,940**	**351,004**	
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 огурцом солёным	40	0,385	2,581	2,509	34,175	30
	Рассольник с м.пт.	150	1,105	2,363	8,640	58,088	46
	Бефстроганов в молочном сметанном соусе	50	15.155	18.454	5.135	245.963	72
	Макароны отварные	40	1,560	1,640	48,833	35,333	77
	Компот из сухофруктов	150	0,269	0,077	21,370	81,911	162
	Хлеб пшеничный	40	3,070	0,850	16,740	97,500	30
	Хлеб ржаной	20	1,320	0,200	8,040	38,000	46
Итого за обед		**490**	**22,864**	**26,165**	**111,267**	**590,970**	
ПОЛДНИК	сок						
	Оладьи со сгущ.мол.	150	1,125	0,000	22,725	96,008	399
Итого за полдник		50	7.39	6.98	43.45	265.99	449
Итого за день:		**200**	**8,515**	**6,980**	**66,175**	**361,998**	

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

МЕНЮ на 23 октября 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 2 ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК	Отварное яйцо	1	12,7	11,5	0,7	157	5,04
	Кофейный напиток на молоке	180	3,405	2,95	18,670	110,590	151
	Бутерброд с маслом	20\5	1,58	5,24	9,81	93,87	3
Итого за завтрак		**206**	**17.685**	**19.690**	**29.180**	**361.460**	
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 огурцом солёным	55	0,76	6,05	4,66	76,08	21
	Рассольник с м.пт.	250	1,877	4,724	14,304	103,663	46
	Бефстроганов в молочном сметанном соусе	100	15,155	18,454	5,135	245,963	72
	Макароны отварные	150	5,9	8,11	31,29	229,76	49
	Компот из сухофруктов	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		**785**	**29.631**	**38.315**	**107.949**	**894.877**	
ПОЛДНИК	сок	167	0.84	-	12.87	71.25	11.2
	Оладьи со сгущ.мол.	100	7,39	6,98	43,45	265,99	449
Итого за полдник		**267**	**8.23**	**6.98**	**60.32**	**337.24**	
Итого за день:		**1358**	**55.946**	**65.385**	**207.249**	**816.377**	

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