меню на **26 октября** 2026 года

День: понедельник

Возрастная категория: от 1,5 до 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	Каша манная молочная	150	.4,900	6,260	29,300	226,060	390
	Кофе с молоком	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		**325**	**10,437**	**14,634**	**59,540**	**420,064**	
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 овощной	50	0,630	3,560	6,049	57,248	28
	Суп фасолевый с м/пт.	150	3.793	0.472	16.576	81.584	39
	Мясо тушенное с овощами	170	11,310	15,427	18,580	253,755	80
	Компот из сухофруктов	150	0,269	0,077	21,370	81,911	162
	Хлеб пшеничный	40	3,070	0,850	16,740	97,500	147
	Хлеб ржаной	20	1,320	0,200	8,400	38,000	149
Итого за обед		**580**	**20,392**	**20,586**	**87,715**	**609,998**	
ПОЛДНИК	Ряженка	150	4.35	4.8	6	88.50	251
	Вафля	20	1.78		14.6	67.2	449
Итого за полдник		**120**	**5.68**	**2.50**	**18.8**	**121.2**	
Итого за день:		**1120**	**37,991**	**39,259**	**175,175**	**1203,170**	

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

МЕНЮ на **26 октября** *2026 года*
День: ***понедельник***
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	*Каша манная молочная*	*200*	*5,86*	*9,95*	*26,8*	*221,38*	*34*
	Кофе с молоком	*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		***405***	***10.845***	***18.140***	***55.280***	***425.840***	
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 овощной*	*50*	*0,630*	*3,560*	*6,049*	*57,248*	*28*
	Суп фасолевый с м/пт.	*250*	*6,319*	*0,797*	*27,576*	*135,855*	*39*
	Мясо тушенное с овощами	*200*	*13,385*	*18,628*	*22,650*	*306,133*	*80*
	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	*30*	*1,543*	*0,918*	*10,020*	*52,014*	*149*
Итого за обед		***730***	***26.273***	***23.962***	***108.835***	***738.647***	
ПОЛДНИК	*Ряженка*	*100*	*3.90*	*2.50*	*4.20*	*54.00*	*251*
	Вафля	*20*	*1.78*		*14.6*	*67.2*	*449*
Итого за полдник		***120***	***5.68***	***2.50***	***18.8***	***121.2***	
Итого за день:							

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