МЕНЮ на 28 октября 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.*
- *Пища готовится в щадящем режиме; без ГМО.*

МЕНЮ на 28 октября 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.
- Пища готовится в щадящем режиме, без ГМО.