МЕНЮ на 29 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		
ЗАВТРАК	Суп вермишелевый молочный	150	0,012	2,104	4,016	34,041	55
	Кофейный напиток	150	2,837	2,474	15,570	92,004	151
	Бутерброд с маслом, сыром	20/5/5	2,094	4,998	10,320	92,059	1
Итого за завтрак		**330**	**4,943**	**9,576**	**29,906**	**218,104**	
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**	17
ОБЕД	Салат Свекольный	20	0.321	1.739	1.216	21.496	36
	Свекольник из курицы	150	1,105	2,363	8,640	58,088	108
	Тефтели мясные	150	9,438	13,481	24,020	249,156	85
	Каша гречневая рассыпчатая	150	0,360	0,000	22,800	92,500	162
	Компот из сухофруктов	40	3,070	0,850	16,740	97,500	147
	Хлеб пшеничный	20	1,320	0,200	8,040	38,000	149
	Хлеб ржаной	**530**	**15,614**	**18,633**	**81,456**	**556,740**	
Итого за обед							
ПОЛДНИК	Капуста тушенная	200	3,632	7,979	17,620	152,417	116
	хлеб	30	2.37	0.3	14.49	70.5	147
	Чай с сахаром	180	0,14	0,000	12,636	47,947	152
Итого за полдник		**410**	**6,142**	**8,279**	**32,110**	**270,864**	
Итого за день:		**1375**	**31,997**	**36,910**	**155,003**	**1127,627**	

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

МЕНЮ на 29 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 1 ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК	Суп вермишелевый молочный	250	7,160	8,222	30,642	217,544	55
	Кофейный напиток	180	3,405	2,995	18,670	110,590	151
	Бутерброд с маслом, сыром	20\5\10	2,094	4,998	10,320	92,059	1
Итого за завтрак		**465**	**12.659**	**16.215**	**59.632**	**420.193**	
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 Свекольный	50	0,585	3,480	7,394	61,384	16
	Свекольник из курицы	250	2,268	5,380	10,982	98,677	36
	Тефтели мясные	70	8,85	6,64	4,53	118,11	111
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,111	8,429	41,184	258,745	85
	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		**750**	**24.753**	**24.906**	**95.280**	**776.327**	
ПОЛДНИК	Капуста тушенная	200	3,632	7,979	17,620	152,417	116
	хлеб	30	2.37	0.3	14.49	70.5	147
	Чай с сахаром	180	0,14	0,000	12,636	47,947	152
Итого за полдник		**410**	**6.142**	**8.279**	**53.025**	**270.864**	
Итого за день:		**1725**	**43.954**	**49.800**	**217.737**	**1511.384**	

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