МЕНЮ на 30 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		
ЗАВТРАК	Каша пшённая молочная	150	4,408	4,868	19,467	134,439	91
	какао на молоке	150	3,526	3,241	16,550	105,334	150
	Бутерброд с маслом	20/5	2,700	5,900	14,670	102,000	34
Итого за завтрак		**325**	**10,634**	**14,009**	**50,687**	**341,773**	
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 белокачанной капусты с морковью	20	0.321	1.739	1.216	21.496	23
	Рассольник с м/пт.	150	1,105	2,363	8,640	58,088	46
	Плов из м/пт.	150	9,438	13,481	24,020	249,156	57
	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		**530**	**15,614**	**18,633**	**81,456**	**556,740**	
ПОЛДНИК	Ряженка	150	4.35	4.8	6	88.50	35
	Вафля	50	7.39	6.98	43.45	265.99	449
Итого за полдник		**200**	**11,74**	**11,78**	**49,45**	**354,490**	
Итого за день:		**1150**	**39,470**	**45,961**	**190,713**	**1304,911**	

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

МЕНЮ на 30 октября 202 6года
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 1 ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК	Каша пшённая молочная	250	7,346	8,113	32,445	224,065	91
	какао на молоке	180	4,231	3,935	19,86	126,808	150
	Бутерброд с маслом	20\5	1,58	5,24	9,81	93,87	3
Итого за завтрак		**455**	**13.157**	**17.288**	**62.115**	**444.743**	
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 белокачанной капусты с морковью	50	0,321	1,739	1,216	21,496	23
	Рассольник с м/пт.	250	1,877	4,724	14,304	103,663	46
	Плов из м/пт.	200	13,385	19,109	36,100	360,897	57
	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		**780**	**21.253**	**102.933**	**102.410**	**723.556**	
ПОЛДНИК	Ряженка	100	3.90	2.50	4.20	54.00	35
	Вафля	20	1.78		14.6	67.2	449
Итого за полдник		**280**	**14.59**	**12.740**	**51.01**	**386.590**	
Итого за день:		**1615**	**49.400**	**133.361**	**225.335**	**1598.889**	

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