

Согласовано

Руководитель СПДС "Иволга"

ГБОУ СОШ №6

/Гриднева Л.А./

МЕНЮ

1 ноября 2023 г.

Сад 12 часов

	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак							
	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (ОВСЯНАЯ)	200	8,6	9,8	28	237	0,9
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,1	5,7	17	141	0,9
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,3	5	15,4	116	0
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	16	3,4	4,3		53	0,1
	Итого	431	19,4	24,8	60,4	547	1,9
II Завтрак							
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,3	18,1	88	72
	Итого	180	0,6	0,3	18,1	88	72
Обед							
	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	135	2,4	3	11,3	85	15,8
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	7,9	11,7	21,3	225	7,7
	ПИРОЖОК С МЯСОМ РИСОМ	120	16,1	19,1	55	456	0,5
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180			8,7	35	0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
	Итого	685	29,7	34,2	117,5	903	24
Полдник							
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,1	6,1	23,6	166	11,1
	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	12,2	13,1	7,3	207	7,5
	ПОДЛИВ	30	0,5	1,9	2,4	29	0,7
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1	4,5	3,9	60	3,5
	ЧАЙ С САХАРОМ , ЛИМОНОМ	200	0,2		9,2	38	1
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	44	3,4	0,3	22,1	104	0
	Итого	604	21,4	25,9	68,5	604	23,8
	Всего		71,1	85,2	264,5	2142	121,7

Согласовано

Руководитель СПДС "Иволга"

ГБОУ СОШ №6

/Гриднева Л.А./

МЕНЮ

1 ноября 2023 г.

Ясли 12 часов

	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак							
	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (ОВСЯНАЯ)	150	6,7	7,5	20,8	178	0,8
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,4	4,8	14,8	120	0,8
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,5	4,7	10,3	90	0
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	11	2,3	3		36	0,1
	Итого	336	14,9	20	45,9	424	1,7
II Завтрак							
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,5	0,2	13,8	68	60
	Итого	150	0,5	0,2	13,8	68	60
Обед							
	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,8	3	8,1	68	8,5
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	5	8,1	16,2	159	6,6
	ПИРОЖОК С МЯСОМ РИСОМ	100	14,1	14,9	44,8	368	0,4
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150			7,8	31	0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
	Итого	570	23,5	26,4	93,9	708	15,5
Полдник							
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,5	6	18,9	144	8,7
	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	50	10,8	9,4	3,8	153	6,9
	ПОДЛИВ	30	0,5	1,9	2,4	29	0,7
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1	4,5	3,9	60	3,5
	ЧАЙ С САХАРОМ , ЛИМОНОМ	200	0,1		8,1	33	0,6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,3	0,2	15,4	73	0
	Итого	515	18,2	22	52,5	492	20,4
	Всего		57,1	68,6	206,1	1692	97,6