

Согласовано

Руководитель СПДС "Иволга"

ГБОУ СОШ №6

/Гриднева Л.А./

**МЕНЮ**

6 сентября 2023 г.

Сад 12 часов

	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>							
	ОМЛЕТ НА НАТУРАЛЬНОМ МОЛОКЕ	170	10,3	13,9	5	187	0,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	5,1	5,6	17,5	143	0,9
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,7	80	0
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	16	3,7	4,7		58	0
	<b>Итого</b>	<b>401</b>	<b>21,4</b>	<b>29,2</b>	<b>38,2</b>	<b>505</b>	<b>1,4</b>
<b>II Завтрак</b>							
	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	2
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>							
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200/11	5,6	11,2	18,2	198	12,4
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	6,3	34,3	215	0
	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ МЯСА КУР	80	11	17,4	6,2	227	1,6
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180			8,7	35	0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
	<b>Итого</b>	<b>701</b>	<b>27,5</b>	<b>35,5</b>	<b>103,7</b>	<b>848</b>	<b>14</b>
<b>Полдник</b>							
	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	8,6	9,8	28	237	0,9
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		9	36	0
	ПРЯНИК	30	1,8	1,4	22,5	110	0
	<b>Итого</b>	<b>410</b>	<b>10,5</b>	<b>11,2</b>	<b>59,5</b>	<b>383</b>	<b>0,9</b>
	<b>Всего</b>		<b>59,9</b>	<b>76</b>	<b>211,5</b>	<b>1779</b>	<b>18,3</b>

## Ясли 12 часов

	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
<b>Завтрак</b>							
	ОМЛЕТ НА НАТУРАЛЬНОМ МОЛОКЕ	130	9,7	13,3	4,1	175	0,4
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	4,4	4,7	15,2	121	0,8
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52	0
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	11	2,3	3		36	0,1
	<b>Итого</b>	<b>316</b>	<b>17,9</b>	<b>25,7</b>	<b>29,6</b>	<b>421</b>	<b>1,3</b>
<b>II Завтрак</b>							
	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	2
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>							
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	180/9	5,1	9,9	15	172	10,8
	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ МЯСО КУР	60	8,5	11,3	3,9	153	1,2
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	3,8	4,5	24	151	0
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150			7,8	31	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
	<b>Итого</b>	<b>579</b>	<b>21,5</b>	<b>26,2</b>	<b>77,7</b>	<b>636</b>	<b>12</b>
<b>Полдник</b>							
	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	6,7	7,5	20,8	178	0,8
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		8	32	0
	ПРЯНИК	20	1,2	0,9	15	73	0
	<b>Итого</b>	<b>320</b>	<b>8</b>	<b>8,4</b>	<b>43,8</b>	<b>283</b>	<b>0,8</b>
	<b>Всего</b>		<b>47,9</b>	<b>60,4</b>	<b>161,2</b>	<b>1383</b>	<b>16,1</b>