

Согласовано

Руководитель СПДС "Иволга"

ГБОУ СОШ №6

/Гриднева Л.А./

МЕНЮ

7 декабря 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							
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	12,9	11,2	22,6	243	0,2
	СОУС МОЛОЧНЫЙ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	50	1,6	3,8	11,5	86	0,1
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,1	5,7	17	141	0,9
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,3	5	15,4	116	0
Итого		395	21,9	25,7	66,5	586	1,2
II Завтрак							
	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1		9,1	40	2,3
Итого		180	0,1		9,1	40	2,3
Обед							
	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	30	0,4	3	2	36	1
	ЩИ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	7,6	10,4	18,1	199	16,5
	ПТИЦА ТУШЕНОЕ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	200	12,4	16,2	22,5	289	10,1
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180			8,7	35	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого		705	26	30,2	87,6	732	27,6
Полдник							
	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	7,7	9,1	30,4	236	0,9
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9	36	0
	БАНАН	250	2,5	0,8	35,2	161	16,8
Итого		650	10,3	9,9	74,6	433	17,7
Всего			58,3	65,8	237,8	1791	48,8

Согласовано

Руководитель СПДС "Иволга"

ГБОУ СОШ №6

/Гриднева Л.А./

МЕНЮ

7 декабря 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							
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	65	9,8	7,5	11,8	156	0,1
	СОУС МОЛОЧНЫЙ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	50	1	2,5	7,4	56	0
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,5	4,7	10,3	90	0
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,4	4,8	14,8	120	0,8
Итого		290	16,7	19,5	44,3	422	0,9
II Завтрак							
	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150			7,9	32	0,6
Итого		150			7,9	32	0,6
Обед							
	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	20	0,2	2,9	1,4	33	0,7
	ЩИ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	180/10/5	5,3	7,8	14,3	151	11,3
	ПТИЦА ТУШЕНОЕ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150	11,2	14,3	19	252	8,2
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150			7,8	31	0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
Итого		575	20,8	25,5	69,5	596	20,2
Полдник							
	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6	6,5	21,6	170	0,8
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		8	32	0
	БАНАН	200	2,4	0,8	33,6	154	16
Итого		500	8,5	7,3	63,2	356	16,8
Всего			46	52,3	184,9	1406	38,5