

Согласовано

Руководитель СПДС "Иволга"

ГБОУ СОШ №6

/Гриднева Л.А./

МЕНЮ

9 октября 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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7,3	7,4	29,4	213	0,8
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,4	4,8	15,7	124	0,8
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,3	5	15,4	116	0
Итого		415	14	17,2	60,5	453	1,6
II Завтрак							
	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	2
Итого		100	0,5	0,1	10,1	43	2
Обед							
	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	80	1,5	3	3,9	51	9,9
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ	200	6,5	10,4	23,3	213	8,1
	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ	70	9,4	10,6	10,1	172	0,8
	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,8	2	4,6	40	0,9
	РИС РАССЫПЧАТАЯ	200	3,4	6,1	35,6	211	0
	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		860	27,2	32,7	122,5	895	19,7
Полдник							
	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	100	0,9	3	1,8	38	1,2
	ОМЛЕТ НА НАТУРАЛЬНОМ МОЛОКЕ	155	10,3	13,9	5	187	0,5
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9	36	0
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79	0
Итого		485	13,6	17,8	31,2	340	1,7
Всего			55,3	67,8	224,3	1731	25

Согласовано

Руководитель СПДС "Иволга"

ГБОУ СОШ №6

/Гриднева Л.А./

МЕНЮ

9 октября 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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,8	4,9	20,2	144	0,5
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,9	3,2	12,5	91	0,5
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,5	4,7	10,3	90	0
Итого		325	9,2	12,8	43	325	1
II Завтрак							
	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	2
Итого		100	0,5	0,1	10,1	43	2
Обед							
	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	45	1,2	2,3	3,1	39	7,4
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ	180	5	8,1	16,8	162	6,6
	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ	60	8,2	8,8	6,6	138	0,5
	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,6	1,9	3	32	0,7
	РИС РАССЫПЧАТАЯ	150	2,7	4,4	28,4	164	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
Итого		695	21,8	26	92,7	695	15,2
Полдник							
	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	100	0,6	2,9	1,3	34	0,8
	ОМЛЕТ НА НАТУРАЛЬНОМ МОЛОКЕ	130	9,7	13,3	4,1	175	0,4
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		8	32	0
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52	0
Итого		400	11,9	16,8	23,7	293	1,2
Всего			43,4	55,7	169,5	1356	19,4