

Согласовано

Руководитель СПДС "Иволга"

ГБОУ СОШ №6

/Гриднева Л.А./

МЕНЮ

10 октября 2023 г.

Сад 12 часов

	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	130	14,3	12,5	32	298	0,7
	СОУС МОЛОЧНЫЙ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	50	1,6	3,8	11,5	86	0,1
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	5,1	5,6	17,5	143	0,9
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,3	5	15,4	116	0
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	16	3,4	4,3		53	0,1
Итого		411	26,7	31,2	76,4	696	1,8
II Завтрак							
	РЯЖЕНКА 2,5% жирности	180	5,2	4,5	7,6	97	0,5
	ПРЯНИК	30	2,7	2,1	33,8	165	0
Итого		210	7,9	6,6	41,4	262	0,5
Обед							
	БОРЩ КРАСНЫЙ СО СМЕТАНОЙ	200	6,7	10,1	22	207	16,1
	СУФЛЕ КУРИНОЕ	80	10,6	16,7	4,5	210	1
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	6,3	34,3	215	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		690	28,2	33,7	105,8	840	17,1
Полдник							
	СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ	200	6,8	8,5	18,3	179	0,9
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9	36	0
	ПЛЮШКА	80	9,2	11,2	56	361	0,2
Итого		480	16,1	19,7	83,3	576	1,1
Всего			78,9	91,2	306,9	2374	20,5

Согласовано

Руководитель СПДС "Иволга"

ГБОУ СОШ №6

/Гриднева Л.А./

МЕНЮ

10 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							
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	65	10,8	8,4	18	192	0,3
	СОУС МОЛОЧНЫЙ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	50	1,6	3,8	11,5	86	0,1
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	4,4	4,7	15,2	121	0,8
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,5	4,7	10,3	90	0
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	11	2,3	3		36	0,1
Итого		301	20,6	24,6	55	525	1,3
II Завтрак							
	РЯЖЕНКА 2,5% жирности	150	4,4	3,8	6,3	81	0,5
	ПРЯНИК	20	2	1,6	25,5	124	0
Итого		170	6,4	5,4	31,8	205	0,5
Обед							
	БОРЩ КРАСНЫЙ СО СМЕТАНОЙ	180	5,6	8,1	20,1	178	13,8
	СУФЛЕ КУРИНОЕ	60	9,3	12,7	2,7	161	0,7
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	3,8	5,4	24	158	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		570	22,8	26,7	81,6	657	14,5
Полдник							
	СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ	180	5,5	6,6	14,3	139	0,8
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		8	32	0
	ПЛЮШКА	60	7,8	9	48	303	0,2
Итого		390	13,4	15,6	70,3	474	1
Всего			63,2	72,3	238,7	1861	17,3