

Согласовано

Руководитель СПДС "Иволга"

ГБОУ СОШ №6

/Гриднева Л.А./

МЕНЮ

10 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	29	241	0,9
	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
Итого		415	16	20,4	61,9	500	1,8
II Завтрак							
	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	2
	ПРЯНИК	50	3	2,4	37,5	183	0
Итого		150	3,5	2,5	47,6	226	2
Обед							
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	9,5	8,2	24,4	211	7,6
	КНЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ	60	8,5	10,3	7,1	154	1,2
	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	3,8	8,1	21,7	175	8,7
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,3	18,1	88	72
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого		670	28	27,5	107,6	801	89,5
Полдник							
	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	70	16,5	6	14,8	178	1,6
	ПОДЛИВ	50	0,8	3	4,6	48	0,9
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	4	8,7	11,6	143	37,3
	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200	0,2		9,2	38	1
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	44	3,4	0,3	22,1	104	0
Итого		564	24,9	18	62,3	511	40,8
Всего			72,4	68,4	279,4	2038	134,1

Согласовано

Руководитель СПДС "Иволга"
ГБОУ СОШ №6
_____ /Гриднева Л.А./**МЕНЮ**
10 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
	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
Итого		325	12,6	16,9	46,3	389	1,6
II Завтрак							
	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	2
	ПРЯНИК	45	2,7	2,1	33,8	165	0
Итого		145	3,2	2,2	43,9	208	2
Обед							
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	7,4	6,5	19,4	167	6,2
	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	2,8	6,8	17	140	6,6
	КНЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ	50	7,6	10,3	4,8	142	0,9
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,5	0,2	13,8	68	60
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого		560	22,4	24,3	82	646	73,7
Полдник							
	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	15,1	4,8	11,6	150	1,2
	ПОДЛИВ	30	0,5	1,9	2,4	29	0,7
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	115	3,1	6,1	9	105	29,7
	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	150	0,1		8,1	33	0,6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,3	0,2	15,4	73	0
Итого		390	21,1	13	46,5	390	32,2
Всего			59,3	56,4	218,7	1633	109,5