

Согласовано

Руководитель СПДС "Иволга"

ГБОУ СОШ №6

/Гриднева Л.А./

МЕНЮ

11 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		
Завтрак							
	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	8	8,3	30,7	230	0,9
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		10	40	0
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,3	5	15,4	116	0
Итого		435	10,4	13,3	56,1	386	0,9
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 ВИТАМИННЫЙ (ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ)	100	1,1	5	3,8	64	10,2
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ	200	10,2	14,3	21,2	254	7,1
	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ	70	9,4	10,6	10,1	172	0,8
	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		780	31,6	36,8	114,4	913	18,1
Полдник							
	ОМЛЕТ НА НАТУРАЛЬНОМ МОЛОКЕ	130	9,7	13,2	4,1	175	0,4
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,1	5,7	17	141	0,9
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,7	80	0
Итого		340	17,1	19,8	36,8	396	1,3
Всего			59,6	70	217,4	1738	22,3

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
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9,9	40	0
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,5	4,7	10,3	90	0
Итого		375	6,4	9,6	40,4	274	0,5
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 ВИТАМИННЫЙ (ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ)	100	1,1	5	3,8	64	10,2
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ	200	10	13,2	16,1	224	6,2
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	3,8	5,4	24	158	0
	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ	60	8,2	8,8	6,6	138	0,5
	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		690	27,2	32,9	85,3	744	16,9
Полдник							
	ОМЛЕТ НА НАТУРАЛЬНОМ МОЛОКЕ	130	9,7	13,2	4,1	175	0,4
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,6	4,9	14,8	122	0,8
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52	0
Итого		300	15,8	18,7	29,2	349	1,2
Всего			49,9	61,3	165	1410	20,6

