

Согласовано

Руководитель СПДС "Иволга"

ГБОУ СОШ №6

/Гриднева Л.А./

МЕНЮ

11 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							
	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	8	8,3	30,7	230	0,9
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,1	5,7	17	141	0,9
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,3	5	15,4	116	0
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	16	3,4	4,3		53	0,1
	Итого	431	18,8	23,3	63,1	540	1,9
II Завтрак							
	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,9	0,2	18,2	77	3,6
	ПРЯНИК	35	2,1	1,6	26,3	128	0
	Итого	215	3	1,8	44,5	205	3,6
Обед							
	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ)	100	1,1	5	3,8	64	10,2
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	9	6,3	34,5	231	7,1
	ПЛОВ С МЯСОМ	200	11,2	16,5	41,8	361	1,7
	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	760	26,9	28,4	125,1	864	19
Полдник							
	РАГУ ОВОЩНОЕ	200	3,6	8,2	18,2	162	19,7
	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200	0,2		9,2	38	1
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	44	3,4	0,3	22,1	104	0
	Итого	444	7,2	8,5	49,5	304	20,7
	Всего		55,9	62	282,2	1913	45,2

Согласовано

Руководитель СПДС "Иволга"

ГБОУ СОШ №6

/Гриднева Л.А./

МЕНЮ

11 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							
	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	6,3	6,5	22,5	174	0,8
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,6	4,9	14,8	122	0,8
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,5	4,7	10,3	90	0
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	11	2,3	3		36	0,1
Итого		336	14,7	19,1	47,6	422	1,7
II Завтрак							
	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,8	0,2	15,2	65	3
	ПРЯНИК	20	1,5	1,2	18,8	92	0
Итого		170	2,3	1,4	34	157	3
Обед							
	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ)	100	1,1	5	3,8	64	10,2
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	180	7,6	5,5	29,4	197	6,2
	ПЛОВ С МЯСОМ	150	9,4	13,6	30,1	280	1,1
	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		640	22,2	24,6	98,1	701	17,5
Полдник							
	РАГУ ОВОЩНОЕ	150	3,2	7,2	14,6	138	17,8
	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	150	0,1		8,1	33	0,6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,3	0,2	15,4	73	0
Итого		335	5,6	7,4	38,1	244	18,4
Всего			44,8	52,5	217,8	1524	40,6