

Согласовано

Руководитель СПДС "Иволга"

ГБОУ СОШ №6

/Гриднева Л.А./

**МЕНЮ**

12 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		
<b>Завтрак</b>							
	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7	8,3	31,4	230	0,9
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	5,2	5,6	18	145	0,9
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,3	5	15,4	116	0
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	16	3,4	4,3		53	0,1
<b>Итого</b>		<b>431</b>	<b>17,9</b>	<b>23,2</b>	<b>64,8</b>	<b>544</b>	<b>1,9</b>
<b>II Завтрак</b>							
	РЯЖЕНКА 2,5% жирности	180	5,2	4,5	7,6	97	0,5
<b>Итого</b>		<b>180</b>	<b>5,2</b>	<b>4,5</b>	<b>7,6</b>	<b>97</b>	<b>0,5</b>
<b>Обед</b>							
	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ	100	5,4	7,2	8,8	122	4,4
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	200	7,1	10,4	19	200	15,9
	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦ	70	10,5	10,9	10,1	179	0,6
	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,8	2	4,6	40	0,9
	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	100	13,3	6,6	27,9	224	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
<b>Итого</b>		<b>780</b>	<b>42,7</b>	<b>37,7</b>	<b>115,4</b>	<b>973</b>	<b>21,8</b>
<b>Полдник</b>							
	БИТОЧЕК МОРСКОЙ	50	5,6	3,7	8,9	90	0,5
	ПОДЛИВ	50	0,8	3	4,6	48	0,9
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	4	8,7	11,6	143	37,3
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9	36	0
	ЯБЛОКО	250	0,7	0,7	16,4	79	16,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	44	3,4	0,3	22,1	104	0
<b>Итого</b>		<b>794</b>	<b>14,6</b>	<b>16,4</b>	<b>72,6</b>	<b>500</b>	<b>55,5</b>
<b>Всего</b>			<b>80,4</b>	<b>81,8</b>	<b>260,4</b>	<b>2114</b>	<b>79,7</b>

Согласовано

Руководитель СПДС "Иволга"

ГБОУ СОШ №6

/Гриднева Л.А./

**МЕНЮ**

12 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		
<b>Завтрак</b>							
	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,7	6,5	23,1	174	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
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	11	2,3	3		36	0,1
<b>Итого</b>		<b>336</b>	<b>13,9</b>	<b>18,9</b>	<b>48,6</b>	<b>421</b>	<b>1,7</b>
<b>II Завтрак</b>							
	РЯЖЕНКА 2,5% жирности	150	4,4	3,8	6,3	81	0,5
<b>Итого</b>		<b>150</b>	<b>4,4</b>	<b>3,8</b>	<b>6,3</b>	<b>81</b>	<b>0,5</b>
<b>Обед</b>							
	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ	100	4,2	4,7	7,3	89	3,7
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	180	5,8	8,3	15,7	162	12,9
	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦ	60	9,4	9,2	8,6	153	0,4
	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,6	1,9	3	32	0,7
	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	85	11,1	5,7	23,2	188	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
<b>Итого</b>		<b>685</b>	<b>35,2</b>	<b>30,3</b>	<b>92,6</b>	<b>784</b>	<b>17,7</b>
<b>Полдник</b>							
	БИТОЧЕК МОРСКОЙ	50	5,5	2,7	8,6	80	0,3
	ПОДЛИВ	50	0,8	3	4,6	48	0,9
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	115	3,1	6,1	8,9	105	29,7
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		8	32	0
	ЯБЛОКО	200	0,5	0,5	13,1	63	13,4
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
<b>Итого</b>		<b>585</b>	<b>11,5</b>	<b>12,4</b>	<b>53,2</b>	<b>375</b>	<b>44,3</b>
<b>Всего</b>			<b>65</b>	<b>65,4</b>	<b>200,7</b>	<b>1661</b>	<b>64,2</b>