

Согласовано

Руководитель СПДС "Иволга"

ГБОУ СОШ №6

/Гриднева Л.А./

**МЕНЮ**

13 октября 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 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
<b>Итого</b>		<b>415</b>	<b>16</b>	<b>20,4</b>	<b>61,9</b>	<b>500</b>	<b>1,8</b>
<b>II Завтрак</b>							
	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	2
<b>Итого</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>							
	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
<b>Итого</b>		<b>670</b>	<b>28</b>	<b>27,5</b>	<b>107,6</b>	<b>801</b>	<b>89,5</b>
<b>Полдник</b>							
	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
<b>Итого</b>		<b>564</b>	<b>24,9</b>	<b>18</b>	<b>62,3</b>	<b>511</b>	<b>40,8</b>
<b>Всего</b>			<b>69,4</b>	<b>66</b>	<b>241,9</b>	<b>1855</b>	<b>134,1</b>

Согласовано

Руководитель СПДС "Иволга"

ГБОУ СОШ №6

/Гриднева Л.А./

**МЕНЮ**

13 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		
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого</b>		<b>325</b>	<b>12,6</b>	<b>16,9</b>	<b>46,3</b>	<b>389</b>	<b>1,6</b>
<b>II Завтрак</b>							
	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	2
<b>Итого</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>							
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	7,4	6,5	19	165	6
	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
<b>Итого</b>		<b>560</b>	<b>22,4</b>	<b>24,3</b>	<b>81,6</b>	<b>644</b>	<b>73,5</b>
<b>Полдник</b>							
	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
<b>Итого</b>		<b>390</b>	<b>21,1</b>	<b>13</b>	<b>46,5</b>	<b>390</b>	<b>32,2</b>
<b>Всего</b>			<b>56,6</b>	<b>54,3</b>	<b>184,5</b>	<b>1466</b>	<b>109,3</b>