

Согласовано

Руководитель СПДС "Иволга"

ГБОУ СОШ №6

/Гриднева Л.А./

МЕНЮ

13 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 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
Итого		415	15,4	19	63,1	487	1,8
II Завтрак							
	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,9	0,2	18,2	77	3,6
Итого		180	0,9	0,2	18,2	77	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			50,4	56,1	255,9	1732	45,1

Согласовано

Руководитель СПДС "Иволга"

ГБОУ СОШ №6

/Гриднева Л.А./

МЕНЮ

13 ноября 2023 г.

Если 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
Итого		325	12,4	16,1	47,6	386	1,6
II Завтрак							
	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,8	0,2	15,2	65	3
Итого		150	0,8	0,2	15,2	65	3
Обед							
	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ)	100	1,1	5	3,8	64	10,2
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	180	7,5	5,5	29,4	198	6,3
	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	22,1	24,6	98,1	702	17,6
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			40,9	48,3	199	1397	40,6