

Согласовано

Руководитель СПДС "Иволга"

ГБОУ СОШ №6

/Гриднева Л.А./

МЕНЮ

17 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		
Завтрак							
	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
Итого		415	14,5	18,9	64,8	491	1,8
II Завтрак							
	КЕФИР	200	5,8	5	8	106	1,4
	ПРЯНИК	35	2,1	1,6	26,3	128	0
Итого		235	7,9	6,6	34,3	234	1,4
Обед							
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	200	6,2	10,1	18,9	193	15,9
	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦ	70	9,4	10,6	10,1	172	0,8
	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
Итого		680	35,3	29,9	106,5	837	17,6
Полдник							
	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
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	44	3,4	0,3	22,1	104	0
Итого		544	13,9	15,7	56,2	421	38,7
Всего			71,6	71,1	261,8	1983	59,5

Согласовано

Руководитель СПДС "Иволга"

ГБОУ СОШ №6

/Гриднева Л.А./

МЕНЮ

17 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		
Завтрак							
	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
Итого		325	11,6	15,9	48,6	385	1,6
II Завтрак							
	КЕФИР	150	4,4	3,8	6	80	1,1
	ПРЯНИК	20	1,2	0,9	15	73	0
Итого		170	5,6	4,7	21	153	1,1
Обед							
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	180	5,1	8	15,3	156	12,8
	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦ	60	8,5	8,9	8,6	148	0,5
	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
Итого		585	29,4	25	84,9	684	14
Полдник							
	БИТОЧЕК МОРСКОЙ	50	5,5	2,7	8,6	80	0,3
	ПОДЛИВ	30	0,5	1,9	2,4	29	0,7
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	115	3,1	6,1	8,9	105	29,7
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		8	32	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
Итого		365	10,7	10,8	37,9	293	30,7
Всего			57,3	56,4	192,4	1515	47,4