

Согласовано

Руководитель СПДС "Иволга"

ГБОУ СОШ №6

/Гриднева Л.А./

**МЕНЮ**

18 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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7,3	7,4	29,4	213	0,8
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,4	4,8	15,7	124	0,8
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,3	5	15,4	116	0
<b>Итого</b>		<b>415</b>	<b>14</b>	<b>17,2</b>	<b>60,5</b>	<b>453</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>							
	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	80	1,5	3	3,9	51	9,9
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ	200	7,9	11,9	21,2	225	7,1
	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ	70	9,4	10,6	10,1	172	0,8
	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,8	2	4,6	40	0,9
	РИС РАССЫПЧАТАЯ	200	3,4	6,1	35,6	211	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>860</b>	<b>28,6</b>	<b>34,2</b>	<b>120,4</b>	<b>907</b>	<b>18,7</b>
<b>Полдник</b>							
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1	3	4,6	50	2,9
	ОМЛЕТ НА НАТУРАЛЬНОМ МОЛОКЕ	155	10,3	13,9	5	187	0,5
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9	36	0
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79	0
<b>Итого</b>		<b>445</b>	<b>13,7</b>	<b>17,8</b>	<b>34</b>	<b>352</b>	<b>3,4</b>
<b>Всего</b>			<b>56,8</b>	<b>69,3</b>	<b>225</b>	<b>1755</b>	<b>25,7</b>

Согласовано

Руководитель СПДС "Иволга"

ГБОУ СОШ №6

/Гриднева Л.А./

**МЕНЮ**

18 декабря 2023 г.

Если 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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,8	4,9	20,2	144	0,5
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,9	3,2	12,5	91	0,5
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,5	4,7	10,3	90	0
<b>Итого</b>		<b>325</b>	<b>9,2</b>	<b>12,8</b>	<b>43</b>	<b>325</b>	<b>1</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>							
	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	45	1,2	2,3	3,1	39	7,4
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ	180	4,9	8,1	16,1	159	6,2
	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ	60	8,2	8,8	6,6	138	0,5
	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,6	1,9	3	32	0,7
	РИС РАССЫПЧАТАЯ	150	2,7	4,4	28,4	164	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>695</b>	<b>21,7</b>	<b>26</b>	<b>92</b>	<b>692</b>	<b>14,8</b>
<b>Полдник</b>							
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	45	0,8	3	3,2	44	2,2
	ОМЛЕТ НА НАТУРАЛЬНОМ МОЛОКЕ	130	9,7	13,3	4,1	175	0,4
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		8	32	0
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52	0
<b>Итого</b>		<b>345</b>	<b>12,1</b>	<b>16,9</b>	<b>25,6</b>	<b>303</b>	<b>2,6</b>
<b>Всего</b>			<b>43,5</b>	<b>55,8</b>	<b>170,7</b>	<b>1363</b>	<b>20,4</b>