

Согласовано

Руководитель СПДС "Иволга"

ГБОУ СОШ №6

/Гриднева Л.А./

МЕНЮ

20 сентября 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 ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (ОВСЯНАЯ)	200	8,6	9,8	28	237	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
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	16	3,4	4,3		53	0,1
	Итого	431	19,4	24,8	60,4	547	1,9
II Завтрак							
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,3	18,1	88	72
	Итого	180	0,6	0,3	18,1	88	72
Обед							
	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	135	2,4	3	11,3	85	15,8
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	6,5	10,2	23,4	213	8,7
	ПИРОЖОК С МЯСОМ РИСОМ	120	16,1	19,1	55	456	0,5
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180			8,7	35	0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
	Итого	685	28,3	32,7	119,6	891	25
Полдник							
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,1	6,1	23,6	166	11,1
	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	12,2	13,1	7,3	207	7,5
	ПОДЛИВ	50	0,8	3	4,6	48	0,9
	ЧАЙ С САХАРОМ , ЛИМОНОМ	200	0,2		9,2	38	1
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	44	3,4	0,3	22,1	104	0
	Итого	574	20,7	22,5	66,8	563	20,5
	Всего		69	80,3	264,9	2089	119,4

Ясли 12 часов

	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак							
	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (ОВСЯНАЯ)	150	6,7	7,5	20,8	178	0,8
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,4	4,8	14,8	120	0,8
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,5	4,7	10,3	90	0
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	11	2,3	3		36	0,1
	Итого	336	14,9	20	45,9	424	1,7
II Завтрак							
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,5	0,2	13,8	68	60
	Итого	150	0,5	0,2	13,8	68	60
Обед							
	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,8	3	8,1	68	8,5
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	5,1	8,1	16,9	163	7
	ПИРОЖОК С МЯСОМ РИСОМ	100	14,1	14,9	44,8	369	0,4
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150			7,8	31	0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
	Итого	570	23,6	26,4	94,6	713	15,9
Полдник							
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,5	6	18,9	144	8,7
	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	50	10,8	9,4	3,8	153	6,9
	ПОДЛИВ	30	0,5	1,9	2,4	29	0,7
	ЧАЙ С САХАРОМ , ЛИМОНОМ	200	0,1		8,1	33	0,6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,3	0,2	15,4	73	0
	Итого	465	17,2	17,5	48,6	432	16,9
	Всего		56,2	64,1	202,9	1637	94,5