

Согласовано

Руководитель СПДС "Иволга"

ГБОУ СОШ №6

/Гриднева Л.А./

МЕНЮ

20 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	100	0,5	0,1	10,1	43	2
	Итого	100	0,5	0,1	10,1	43	2
Обед							
	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	80	1,5	3	3,9	51	9,9
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ	200	6,3	10,3	21,2	203	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 РАССЫПЧАТЫЙ	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
	Итого	860	27	32,6	120,4	885	18,7
Полдник							
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1	3	4,6	50	2,9
	ОМЛЕТ НА НАТУРАЛЬНОМ МОЛОКЕ	155	10,3	13,8	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
	Итого	445	13,7	17,7	34	352	3,4
	Всего		56,6	69,4	227,6	1767	25,9

Согласовано

Руководитель СПДС "Иволга"

ГБОУ СОШ №6

/Гриднева Л.А./

МЕНЮ

20 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	4,4	4,8	14,8	120	0,8
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,5	4,7	10,3	90	0
	Итого	325	12,2	16	47,6	384	1,6
II Завтрак							
	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	2
	Итого	100	0,5	0,1	10,1	43	2
Обед							
	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 РАССЫПЧАТЫЙ	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
	Итого	695	21,7	26	92	692	14,8
Полдник							
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	45	0,8	3	3,2	44	2,2
	ОМЛЕТ НА НАТУРАЛЬНОМ МОЛОКЕ	130	9,7	13,2	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
	Итого	345	12,1	16,8	25,6	303	2,6
	Всего		46,5	58,9	175,3	1422	21