

Согласовано

Руководитель СПДС "Иволга"

ГБОУ СОШ №6

/Гриднева Л.А./

**МЕНЮ**

20 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 "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ              | 200        | 7,6               | 8,5         | 31           | 233                           | 0,9            |
|                   | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ          | 180        | 5,1               | 5,6         | 17,5         | 143                           | 0,9            |
|                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                  | 35         | 2,3               | 5           | 15,4         | 116                           | 0              |
|                   | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                      | 11         | 2,3               | 3           |              | 36                            | 0,1            |
| <b>Итого</b>      |                                     | <b>426</b> | <b>17,3</b>       | <b>22,1</b> | <b>63,9</b>  | <b>528</b>                    | <b>1,9</b>     |
| <b>II Завтрак</b> |                                     |            |                   |             |              |                               |                |
|                   | КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА               | 200        |                   |             | 18,3         | 73                            | 0              |
|                   | ВАФЛИ                               | 30         | 0,8               | 1           | 23,2         | 106                           | 0              |
| <b>Итого</b>      |                                     | <b>230</b> | <b>0,8</b>        | <b>1</b>    | <b>41,5</b>  | <b>179</b>                    | <b>0</b>       |
| <b>Обед</b>       |                                     |            |                   |             |              |                               |                |
|                   | САЛАТ С СЕЛЬДЬЮ                     | 100        | 5,4               | 7,2         | 8,8          | 122                           | 4,4            |
|                   | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ                    | 200        | 5,8               | 8,2         | 14,1         | 154                           | 7              |
|                   | БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦ           | 70         | 11,3              | 10,2        | 10,1         | 177                           | 0,5            |
|                   | КАПУСТА ТУШЕНАЯ                     | 180        | 3,9               | 9,1         | 11,5         | 146                           | 37,3           |
|                   | ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА          | 50         | 3,7               | 0,3         | 24,3         | 115                           | 0              |
|                   | ХЛЕБ РЖАНОЙ                         | 50         | 3,3               | 0,4         | 21,2         | 102                           | 0              |
|                   | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА         | 180        | 0,6               | 0,3         | 18,1         | 88                            | 72             |
| <b>Итого</b>      |                                     | <b>830</b> | <b>34</b>         | <b>35,7</b> | <b>108,1</b> | <b>904</b>                    | <b>121,2</b>   |
| <b>Полдник</b>    |                                     |            |                   |             |              |                               |                |
|                   | ИКРА КАБАЧКОВАЯ<br>КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 50         | 1                 | 4,5         | 3,9          | 60                            | 3,5            |
|                   | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                   | 120        | 3,1               | 3,9         | 19,2         | 123                           | 9,2            |
|                   | ПОДЛИВ                              | 50         | 0,5               | 1,9         | 3            | 32                            | 0,7            |
|                   | ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ                    | 80         | 12,2              | 13,1        | 7,3          | 207                           | 7,5            |
|                   | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ             | 200        | 0,2               |             | 9,2          | 38                            | 1              |
|                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 44         | 3,4               | 0,3         | 22,1         | 104                           | 0              |
|                   | МАНДАРИН                            | 250        | 0,7               | 0,7         | 16,4         | 79                            | 16,8           |
| <b>Итого</b>      |                                     | <b>794</b> | <b>21,1</b>       | <b>24,4</b> | <b>81,1</b>  | <b>643</b>                    | <b>38,7</b>    |
| <b>Всего</b>      |                                     |            | <b>73,2</b>       | <b>83,2</b> | <b>294,6</b> | <b>2254</b>                   | <b>161,8</b>   |

Согласовано

Руководитель СПДС "Иволга"

ГБОУ СОШ №6

/Гриднева Л.А./

**МЕНЮ**

20 декабря 2023 г.

Ясли 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 "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ              | 150        | 6,1               | 6,7         | 22,7         | 176                           | 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              |
|                   | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                      | 11         | 2,3               | 3           |              | 36                            | 0,1            |
| <b>Итого</b>      |                                     | <b>336</b> | <b>14,3</b>       | <b>19,1</b> | <b>48,2</b>  | <b>423</b>                    | <b>1,7</b>     |
| <b>II Завтрак</b> |                                     |            |                   |             |              |                               |                |
|                   | КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТОВ              | 150        |                   |             | 14,4         | 58                            | 0              |
|                   | ВАФЛИ                               | 20         | 0,6               | 0,7         | 15,5         | 71                            | 0              |
| <b>Итого</b>      |                                     | <b>170</b> | <b>0,6</b>        | <b>0,7</b>  | <b>29,9</b>  | <b>129</b>                    | <b>0</b>       |
| <b>Обед</b>       |                                     |            |                   |             |              |                               |                |
|                   | САЛАТ С СЕЛЬДЬЮ                     | 100        | 4,2               | 4,7         | 7,3          | 89                            | 3,7            |
|                   | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ                    | 180        | 5                 | 6,6         | 13,5         | 134                           | 6,7            |
|                   | БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦ           | 60         | 10,2              | 9,5         | 8,6          | 160                           | 0,3            |
|                   | КАПУСТА ТУШЕНАЯ                     | 140        | 2,6               | 6           | 7,8          | 99                            | 25,4           |
|                   | ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА          | 40         | 3                 | 0,2         | 19,5         | 92                            | 0              |
|                   | ХЛЕБ РЖАНОЙ                         | 40         | 2,6               | 0,4         | 17           | 82                            | 0              |
|                   | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА         | 150        | 0,5               | 0,2         | 13,8         | 68                            | 60             |
| <b>Итого</b>      |                                     | <b>710</b> | <b>28,1</b>       | <b>27,6</b> | <b>87,5</b>  | <b>724</b>                    | <b>96,1</b>    |
| <b>Полдник</b>    |                                     |            |                   |             |              |                               |                |
|                   | ИКРА КАБАЧКОВАЯ<br>КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 50         | 1                 | 4,5         | 3,9          | 60                            | 3,5            |
|                   | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                   | 100        | 2,6               | 5,4         | 15,7         | 121                           | 7,4            |
|                   | ПОДЛИВ                              | 30         | 1,2               | 2           | 6,4          | 48                            | 0,7            |
|                   | ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ                    | 50         | 10,8              | 9,4         | 3,8          | 153                           | 6,9            |
|                   | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ             | 150        | 0,1               |             | 8,1          | 33                            | 0,6            |
|                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 35         | 2,7               | 0,2         | 17,6         | 83                            | 0              |
|                   | МАНДАРИН                            | 200        | 0,6               | 0,6         | 15,7         | 75                            | 16             |
| <b>Итого</b>      |                                     | <b>615</b> | <b>19</b>         | <b>22,1</b> | <b>71,2</b>  | <b>573</b>                    | <b>35,1</b>    |
| <b>Всего</b>      |                                     |            | <b>62</b>         | <b>69,5</b> | <b>236,8</b> | <b>1849</b>                   | <b>132,9</b>   |