

Согласовано

Руководитель СПДС "Иволга"

ГБОУ СОШ №6

/Гриднева Л.А./

**МЕНЮ**

25 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 |                               |                |
| <b>Завтрак</b>    |                                    |            |                   |             |              |                               |                |
|                   | 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              |
| <b>Итого</b>      |                                    | <b>415</b> | <b>15,4</b>       | <b>19</b>   | <b>63,1</b>  | <b>487</b>                    | <b>1,8</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        | 8                 | 11,9        | 22           | 229                           | 7,5            |
|                   | 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>28,7</b>       | <b>34,2</b> | <b>121,2</b> | <b>911</b>                    | <b>19,1</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>58,3</b>       | <b>71,1</b> | <b>228,4</b> | <b>1793</b>                   | <b>26,3</b>    |

## 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 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              |
| <b>Итого</b>      |                                    | <b>325</b> | <b>12,2</b>       | <b>16</b>   | <b>47,6</b>  | <b>384</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          | 45         | 1,2               | 2,3         | 3,1          | 39                            | 7,4            |
|                   | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ                   | 180        | 4,9               | 8,1         | 15,7         | 157                           | 6              |
|                   | 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>91,6</b>  | <b>690</b>                    | <b>14,6</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>46,5</b>       | <b>59</b>   | <b>174,9</b> | <b>1420</b>                   | <b>20,8</b>    |