

Согласовано

Руководитель СПДС "Иволга"

ГБОУ СОШ №6

/Гриднева Л.А./

МЕНЮ

28 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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,3	7,4	30,1	213	0,8
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	5,2	5,6	18	145	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	17,2	22,3	63,5	527	1,8
II Завтрак							
	СНЕЖОК	180	6,1	4,5	9,9	110	1,3
	ПРЯНИК	35	2,1	1,6	26,3	128	0
Итого		215	8,2	6,1	36,2	238	1,3
Обед							
	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ	100	5,4	7,2	8,8	122	4,4
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	200	6,2	10,1	18,9	193	15,9
	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	100	13,3	6,6	27,9	224	0
	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦ	70	9,4	10,6	10,1	172	0,8
	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,8	2	4,6	40	0,9
	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		780	40,7	37,1	115,3	959	22
Полдник							
	БИТОЧЕК МОРСКОЙ	50	5,6	3,7	8,9	90	0,5
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	4	8,7	11,6	143	37,3
	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
	ЯБЛОКО	250	0,7	0,7	16,4	79	16,8
Итого		794	14,7	16,4	72,8	502	56,5
Всего			80,8	81,9	287,8	2226	81,6

Согласовано

Руководитель СПДС "Иволга"

ГБОУ СОШ №6

/Гриднева Л.А./

МЕНЮ

28 ноября 2023 г.

Ясли 12 часов

	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак							
	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,2	4,9	20,8	145	0,5
	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
Итого		336	12,4	17,3	46,3	392	1,4
II Завтрак							
	СНЕЖОК	150	5,1	3,8	8,3	92	1,1
	ПРЯНИК	20	1,2	0,9	15	73	0
Итого		170	6,3	4,7	23,3	165	1,1
Обед							
	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ	100	4,2	4,7	7,3	89	3,7
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	180	5,1	8	15,3	156	12,8
	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	85	11,1	5,7	23,2	188	0
	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦ	60	8,5	8,9	8,6	148	0,5
	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,6	1,9	3	32	0,7
	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		685	33,6	29,7	92,2	773	17,7
Полдник							
	БИТОЧЕК МОРСКОЙ	50	5,5	2,7	8,6	80	0,3
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	115	3,1	6,1	8,9	105	29,7
	ПОДЛИВ	30	0,5	1,9	2,4	29	0,7
	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	150	0,1		8,1	33	0,6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
	ЯБЛОКО	200	0,5	0,5	13,1	63	13,4
Итого		565	11,2	11,3	51,1	357	44,7
Всего			63,5	63	212,9	1687	64,9