

Согласовано

Руководитель СПДС "Иволга"
ГБОУ СОШ №6
_____ /Гриднева Л.А./**МЕНЮ**

29 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 | 7,9 | 8,9 | 27,7 | 223 | 0,8 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 4,4 | 4,7 | 16,2 | 125 | 0,8 |
| | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 35 | 2,3 | 5 | 15,4 | 116 | 0 |
| | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 11 | 2,3 | 3 | | 36 | 0,1 |
| | Итого | 426 | 16,9 | 21,6 | 59,3 | 500 | 1,7 |
| II Завтрак | | | | | | | |
| | СОК ФРУКТОВЫЙ | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 43 | 2 |
| | Итого | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 43 | 2 |
| Обед | | | | | | | |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 200 | 9,5 | 8,2 | 24,4 | 211 | 7,6 |
| | КНЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ | 60 | 8,5 | 10,3 | 7,1 | 154 | 1,2 |
| | СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 150 | 3,8 | 8,1 | 21,7 | 175 | 8,7 |
| | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 180 | 0,6 | 0,3 | 18,1 | 88 | 72 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 | 0 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 | 0 |
| | Итого | 670 | 28 | 27,5 | 107,6 | 801 | 89,5 |
| Полдник | | | | | | | |
| | ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ | 70 | 16,5 | 6 | 14,8 | 179 | 1,6 |
| | ПОДЛИВ | 50 | 0,8 | 3 | 4,6 | 48 | 0,9 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ | 200 | 0,2 | | 9,2 | 38 | 1 |
| | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 200 | 4 | 8,7 | 11,6 | 143 | 37,3 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 44 | 3,4 | 0,3 | 22,1 | 104 | 0 |
| | Итого | 564 | 24,9 | 18 | 62,3 | 512 | 40,8 |
| | Всего | | 70,3 | 67,2 | 239,3 | 1856 | 134 |

Согласовано

Руководитель СПДС "Иволга"

ГБОУ СОШ №6

/Гриднева Л.А./

МЕНЮ

29 сентября 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 ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (ОВСЯНАЯ) | 150 | 5,2 | 5,9 | 18,5 | 149 | 0,5 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | 2,9 | 3,1 | 12,9 | 92 | 0,5 |
| | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 25 | 1,5 | 4,7 | 10,3 | 90 | 0 |
| | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 11 | 2,3 | 3 | | 36 | 0,1 |
| Итого | | 336 | 11,9 | 16,7 | 41,7 | 367 | 1,1 |
| II Завтрак | | | | | | | |
| | СОК ФРУКТОВЫЙ | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 43 | 2 |
| Итого | | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 43 | 2 |
| Обед | | | | | | | |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 180 | 7,4 | 6,5 | 19 | 165 | 6 |
| | СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 120 | 2,8 | 6,8 | 17 | 140 | 6,6 |
| | КНЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ | 50 | 7,6 | 10,3 | 4,8 | 142 | 0,9 |
| | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 150 | 0,5 | 0,2 | 13,8 | 68 | 60 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 10 | 47 | 0 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 82 | 0 |
| Итого | | 560 | 22,4 | 24,3 | 81,6 | 644 | 73,5 |
| Полдник | | | | | | | |
| | ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ | 60 | 15,1 | 4,8 | 11,6 | 150 | 1,2 |
| | ПОДЛИВ | 30 | 0,5 | 1,9 | 2,4 | 29 | 0,7 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ | 150 | 0,1 | | 8,1 | 33 | 0,6 |
| | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 115 | 3,1 | 6,1 | 9 | 105 | 29,7 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 35 | 2,3 | 0,2 | 15,4 | 73 | 0 |
| Итого | | 390 | 21,1 | 13 | 46,5 | 390 | 32,2 |
| Всего | | | 55,9 | 54,1 | 179,9 | 1444 | 108,8 |