

Согласовано

Руководитель СПДС "Иволга"
ГБОУ СОШ №6
_____/Гриднева Л.А./**МЕНЮ**
30 октября 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 ВИТАМИННЫЙ (ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ)	100	1,1	5	3,8	64	10,2
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	9,1	6,3	35,3	235	7,5
	ПЛОВ С МЯСОМ	200	12,8	18,1	41,8	382	1,7
	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		760	28,6	30	125,9	889	19,4
Полдник							
	РАГУ ОВОЩНОЕ	200	3,7	8,2	18,9	166	20,1
	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200	0,2		9,2	38	1
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	44	3,4	0,3	22,1	104	0
Итого		444	7,3	8,5	50,2	308	21,1
Всего			51,8	57,6	249,3	1727	44,3

Согласовано

Руководитель СПДС "Иволга"

ГБОУ СОШ №6

/Гриднева Л.А./

МЕНЮ

30 октября 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	4,6	4,9	14,8	122	0,8
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,5	4,7	10,3	90	0
Итого		325	12,4	16,1	47,6	386	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 ВИТАМИННЫЙ (ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ)	100	1,1	5	3,8	64	10,2
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	180	7,7	5,5	30,1	201	6,6
	ПЛОВ С МЯСОМ	150	9,4	13,6	30,1	280	1,1
	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		640	22,3	24,6	98,8	705	17,9
Полдник							
	РАГУ ОВОЩНОЕ	150	3,2	7,2	14,7	138	17,8
	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	150	0,1		8,1	33	0,6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,3	0,2	15,4	73	0
Итого		335	5,6	7,4	38,2	244	18,4
Всего			40,8	48,2	194,7	1378	39,9