

Согласовано

Руководитель СПДС "Иволга"

ГБОУ СОШ №6

/Гриднева Л.А./

МЕНЮ

30 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							
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	130	13,2	11,2	23,9	250	0,6
	СОУС МОЛОЧНЫЙ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	50	1,6	3,8	11,5	86	0,1
	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
Итого		395	21,5	24,7	67	577	1,5
II Завтрак							
	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	2
	ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106	0
Итого		130	1,3	1,1	33,3	149	2
Обед							
	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	30	0,4	3	2	36	1
	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	6,7	10	21	204	16,9
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140/50	13,7	20,1	23,7	334	27,5
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	14,5	61	1,6
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118	0
Итого		735	28,1	34	107,5	855	47
Полдник							
	СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ	200	6,6	8,2	21,4	187	0,9
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9	36	0
	БАНАН	200	2,4	0,8	33,6	154	16
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79	0
Итого		630	11,4	9,9	79,4	456	16,9
Всего			62,3	69,7	287,2	2037	67,4

Согласовано

Руководитель СПДС "Иволга"

ГБОУ СОШ №6

/Гриднева Л.А./

МЕНЮ

30 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							
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	65	10,1	7,5	12,6	160	0,3
	СОУС МОЛОЧНЫЙ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	50	1,2	3,4	8,8	70	0
	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
Итого		290	15,7	18,7	44,6	412	0,8
II Завтрак							
	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	2
	ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	71	0
Итого		120	1,1	0,8	25,6	114	2
Обед							
	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	20	0,2	2,9	1,4	33	0,7
	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	180	5,5	8	16,9	163	13,5
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120	11,4	15,9	17	260	15,5
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	11,5	49	1,2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	95	0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого		550	22,9	27,5	83,9	682	30,9
Полдник							
	СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ	150	5,4	7,2	15,7	150	0,8
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		8	32	0
	БАНАН	200	2,4	0,8	33,6	154	16
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52	0
Итого		520	9,4	8,6	67,6	388	16,8
Всего			49,1	55,6	221,7	1596	50,5