

Согласовано

Руководитель СПДС "Иволга"

ГБОУ СОШ №6

/Гриднева Л.А./

**МЕНЮ**

10 января 2024 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 ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (ОВСЯНАЯ)	200	8,6	9,8	28	237	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
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	16	3,4	4,3		53	0,1
<b>Итого</b>		<b>431</b>	<b>19,4</b>	<b>24,8</b>	<b>60,4</b>	<b>547</b>	<b>1,9</b>
<b>II Завтрак</b>							
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,3	18,1	88	72
<b>Итого</b>		<b>180</b>	<b>0,6</b>	<b>0,3</b>	<b>18,1</b>	<b>88</b>	<b>72</b>
<b>Обед</b>							
	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	135	2,4	3	11,3	85	15,8
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	6,3	10,1	21,3	203	7,7
	ПИРОЖОК С МЯСОМ РИСОМ	120	16,1	19,1	55	456	0,5
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180			8,7	35	0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
<b>Итого</b>		<b>685</b>	<b>28,1</b>	<b>32,6</b>	<b>117,5</b>	<b>881</b>	<b>24</b>
<b>Полдник</b>							
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1	4,5	3,9	60	3,5
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,1	6,1	23,6	166	11,1
	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
<b>Итого</b>		<b>744</b>	<b>9,4</b>	<b>11,6</b>	<b>75,2</b>	<b>447</b>	<b>32,4</b>
<b>Всего</b>			<b>57,5</b>	<b>69,3</b>	<b>271,2</b>	<b>1963</b>	<b>130,3</b>

Согласовано

Руководитель СПДС "Иволга"  
ГБОУ СОШ №6  
\_\_\_\_\_/Гриднева Л.А./**МЕНЮ**  
**10 января 2024 г.****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 ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (ОВСЯНАЯ)	150	6,7	7,5	20,8	178	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
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	11	2,3	3		36	0,1
<b>Итого</b>		<b>336</b>	<b>14,9</b>	<b>20</b>	<b>45,9</b>	<b>424</b>	<b>1,7</b>
<b>II Завтрак</b>							
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,5	0,2	13,8	68	60
<b>Итого</b>		<b>150</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>13,8</b>	<b>68</b>	<b>60</b>
<b>Обед</b>							
	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,8	3	8,1	68	8,5
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	5	8,1	16,2	159	6,6
	ПИРОЖОК С МЯСОМ РИСОМ	100	14,1	14,9	44,8	369	0,4
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150			7,8	31	0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
<b>Итого</b>		<b>570</b>	<b>23,5</b>	<b>26,4</b>	<b>93,9</b>	<b>709</b>	<b>15,5</b>
<b>Полдник</b>							
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1	4,5	3,9	60	3,5
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,5	6	18,9	144	8,7
	ЧАЙ С САХАРОМ , ЛИМОНОМ	200	0,1		8,1	33	0,6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,3	0,2	15,4	73	0
	ЯБЛОКО	200	0,5	0,5	13,1	63	13,4
<b>Итого</b>		<b>635</b>	<b>7,4</b>	<b>11,2</b>	<b>59,4</b>	<b>373</b>	<b>26,2</b>
<b>Всего</b>			<b>46,3</b>	<b>57,8</b>	<b>213</b>	<b>1574</b>	<b>103,4</b>