

Утверждаю

руководитель СПДС "Иволга"

ГБОУ СОШ №6

\_\_\_\_\_ /Гриднева Л.А./

## МЕНЮ

10 декабря 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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ                   | 200        | 5,07              | 5,56         | 25,20         | 172,04                        | 0,62           |
|                   | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ              | 180        | 3,50              | 3,72         | 13,83         | 103,78                        | 0,62           |
|                   | БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ В/С    | 30         | 2,25              | 0,87         | 15,42         | 78,60                         | 0,00           |
|                   | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                        | 5          | 0,03              | 4,13         | 0,04          | 37,40                         | 0,00           |
|                   | <b>Итого</b>                            | <b>415</b> | <b>10,85</b>      | <b>14,28</b> | <b>54,49</b>  | <b>391,82</b>                 | <b>1,24</b>    |
| <b>II Завтрак</b> |   |            |                   |              |               |                               |                |
|                   | КЕФИР                                   | 180        | 5,22              | 4,50         | 7,20          | 95,40                         | 1,26           |
|                   | ПРЯНИК                                  | 35         | 2,07              | 1,65         | 26,25         | 128,10                        | 0,00           |
|                   | <b>Итого</b>                            | <b>215</b> | <b>7,29</b>       | <b>6,15</b>  | <b>33,45</b>  | <b>223,50</b>                 | <b>1,26</b>    |
| <b>Обед</b>       |   |            |                   |              |               |                               |                |
|                   | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ | 200        | 2,57              | 6,95         | 13,93         | 129,71                        | 13,42          |
|                   | БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦ               | 70         | 9,29              | 10,53        | 10,08         | 172,08                        | 0,78           |
|                   | СОУС ТОМАТНЫЙ                           | 50         | 0,77              | 2,02         | 4,55          | 39,64                         | 0,79           |
|                   | ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ                          | 100        | 13,35             | 5,73         | 27,91         | 216,68                        | 0,00           |
|                   | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА             | 180        | 0,59              | 0,24         | 16,17         | 80,55                         | 72,00          |
|                   | ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ                          | 50         | 3,31              | 0,44         | 21,20         | 101,98                        | 0,00           |
|                   | ХЛЕБ ДЕРЕВЕНСКИЙ В/С                    | 30         | 2,29              | 0,19         | 15,05         | 71,05                         | 0,00           |
|                   | <b>Итого</b>                            | <b>680</b> | <b>32,17</b>      | <b>26,10</b> | <b>108,89</b> | <b>811,69</b>                 | <b>86,99</b>   |
| <b>Полдник</b>    |   |            |                   |              |               |                               |                |
|                   | КАПУСТА ТУШЕНАЯ                         | 200        | 2,90              | 7,09         | 8,36          | 110,58                        | 26,96          |
|                   | БИТОЧЕК МОРСКОЙ                         | 50         | 15,71             | 4,23         | 8,89          | 136,57                        | 0,68           |
|                   | ПОДЛИВ                                  | 50         | 0,77              | 2,99         | 4,55          | 48,36                         | 0,79           |
|                   | ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ                  | 180        | 0,16              | 0,00         | 8,12          | 33,98                         | 0,79           |
|                   | ХЛЕБ ДЕРЕВЕНСКИЙ                        | 44         | 3,36              | 0,27         | 22,08         | 104,20                        | 0,00           |
|                   | ЯБЛОКО                                  | 250        | 0,67              | 0,67         | 16,42         | 78,73                         | 16,75          |
|                   | <b>Итого</b>                            | <b>774</b> | <b>23,57</b>      | <b>15,25</b> | <b>68,42</b>  | <b>512,42</b>                 | <b>45,97</b>   |
|                   | <b>Всего</b>                            |            | <b>73,88</b>      | <b>61,78</b> | <b>265,25</b> | <b>1 939,43</b>               | <b>135,46</b>  |

Утверждаю

руководитель СПДС "Иволга"

ГБОУ СОШ №6

\_\_\_\_\_ /Гриднева Л.А./

## 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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ                   | 150        | 3,83              | 4,85         | 17,18         | 128,42                        | 0,52           |
|                   | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ              | 150        | 2,91              | 3,10         | 11,86         | 87,77                         | 0,52           |
|                   | БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ В/С    | 20         | 1,50              | 0,58         | 10,28         | 52,40                         | 0,00           |
|                   | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                        | 5          | 0,03              | 4,13         | 0,04          | 37,40                         | 0,00           |
| <b>Итого</b>      |   | <b>325</b> | <b>8,27</b>       | <b>12,66</b> | <b>39,36</b>  | <b>305,99</b>                 | <b>1,04</b>    |
| <b>II Завтрак</b> |   |            |                   |              |               |                               |                |
|                   | КЕФИР                                   | 150        | 4,35              | 3,75         | 6,00          | 79,50                         | 1,05           |
|                   | ПРЯНИК                                  | 30         | 1,77              | 1,41         | 22,50         | 109,80                        | 0,00           |
| <b>Итого</b>      |   | <b>180</b> | <b>6,12</b>       | <b>5,16</b>  | <b>28,50</b>  | <b>189,30</b>                 | <b>1,05</b>    |
| <b>Обед</b>       |   |            |                   |              |               |                               |                |
|                   | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ | 180        | 2,22              | 5,57         | 12,71         | 110,68                        | 11,42          |
|                   | БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦ               | 60         | 8,35              | 8,90         | 8,56          | 147,58                        | 0,60           |
|                   | СОУС ТОМАТНЫЙ                           | 30         | 0,48              | 1,99         | 2,77          | 30,95                         | 0,51           |
|                   | ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ                          | 85         | 11,13             | 4,79         | 23,25         | 180,57                        | 0,00           |
|                   | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА             | 150        | 0,49              | 0,20         | 13,81         | 68,41                         | 60,00          |
|                   | ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ                          | 40         | 2,65              | 0,35         | 16,96         | 81,58                         | 0,00           |
|                   | ХЛЕБ ДЕРЕВЕНСКИЙ В/С                    | 20         | 1,53              | 0,12         | 10,04         | 47,36                         | 0,00           |
| <b>Итого</b>      |   | <b>565</b> | <b>26,85</b>      | <b>21,92</b> | <b>88,10</b>  | <b>667,13</b>                 | <b>72,53</b>   |
| <b>Полдник</b>    |   |            |                   |              |               |                               |                |
|                   | КАПУСТА ТУШЕНАЯ                         | 115        | 2,35              | 5,27         | 6,59          | 84,67                         | 22,26          |
|                   | БИТОЧЕК МОРСКОЙ                         | 50         | 14,29             | 3,17         | 8,56          | 119,99                        | 0,50           |
|                   | ПОДЛИВ                                  | 30         | 0,42              | 1,98         | 2,32          | 28,89                         | 0,61           |
|                   | ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ                  | 150        | 0,13              | 0,00         | 7,10          | 29,51                         | 0,60           |
|                   | ХЛЕБ ДЕРЕВЕНСКИЙ                        | 35         | 2,67              | 0,22         | 17,56         | 82,89                         | 0,00           |
|                   | ЯБЛОКО                                  | 200        | 0,54              | 0,54         | 13,13         | 62,98                         | 13,40          |
| <b>Итого</b>      |   | <b>580</b> | <b>20,40</b>      | <b>11,18</b> | <b>55,26</b>  | <b>408,93</b>                 | <b>37,37</b>   |
| <b>Всего</b>      |   |            | <b>61,64</b>      | <b>50,92</b> | <b>211,22</b> | <b>1 571,35</b>               | <b>111,99</b>  |