

Согласовано

Руководитель СПДС "Иволга"

ГБОУ СОШ №6

/Гриднева Л.А./

МЕНЮ

12 марта 2024 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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7	8,3	31,4	230	0,9
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	5,1	5,6	17,5	143	0,9
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79	0
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	16	3,7	4,7		58	0
Итого		431	18,1	23,6	64,3	547	1,8
II Завтрак							
	КЕФИР	180	4,5	0,2	6	47	1,5
	ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	71	0
Итого		200	5,1	0,9	21,5	118	1,5
Обед							
	САЛАТ ЗИМНИЙ	85	1,4	3,1	7,3	64	4,4
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200	6	10	16,9	184	14,9
	РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	100	11,3	13,2	7,3	193	1,1
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180			8,7	35	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого		635	23,5	26,8	71,4	625	20,4
Полдник							
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ПАРОВАЯ	50	8,9	5,3	8,6	117	0,4
	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	3	8,1	16,4	151	6,7
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		9	36	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
Итого		410	14,3	13,6	49,1	375	7,1
Всего			61	64,9	206,3	1665	30,8

Согласовано

Руководитель СПДС "Иволга"

ГБОУ СОШ №6

/Гриднева Л.А./

МЕНЮ

12 марта 2024 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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,7	6,5	23,1	174	0,8
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	4,4	4,7	15,2	121	0,8
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52	0
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	11	2,6	3,2		40	0,1
	Итого	336	14,2	19,1	48,6	424	1,7
II Завтрак							
	КЕФИР	180	4,5	0,2	6	47	1,5
	ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	71	0
	Итого	200	5,1	0,9	21,5	118	1,5
Обед							
	САЛАТ ЗИМНИЙ	65	1	3,1	5,6	55	3,5
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	180/9	4,8	7,9	12,9	145	11,6
	РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	80	10,4	12,6	5,6	178	0,9
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150			7,8	31	0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
	Итого	544	20,3	24,1	58,9	538	16
Полдник							
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ПАРОВАЯ	50	8,9	5,3	8,6	117	0,4
	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	1,7	6,7	10,3	108	3,5
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		8	32	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
	Итого	340	12,2	12,1	36,9	304	3,9
	Всего		51,8	56,2	165,9	1384	23,1