

Согласовано

Руководитель СПДС "Иволга"

ГБОУ СОШ №6

/Гриднева Л.А./

МЕНЮ

13 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 МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	8,6	9,8	28	237	0,9
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,1	5,7	17	141	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	19,7	25,2	60,4	552	1,8
II Завтрак							
	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	2
	ПРЯНИК	30	1,8	1,4	22,5	110	0
	Итого	130	2,3	1,5	32,6	153	2
Обед							
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	4,7	7,9	13,1	143	6,7
	ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ	100	6,7	7,3	30,3	214	0
	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	70	8,9	9,5	6,9	148	0,8
	ПОДЛИВ	30	0,7	3	4,6	48	0,9
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180			8,7	35	0
	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	50	3,7	0,3	24,3	115	0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
	Итого	680	28	28,4	109,1	805	8,4
Полдник							
	ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА	125/20	18,5	13,1	28,9	309	0,4
	СОУС МОЛОЧНЫЙ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	50	1,7	6,3	12,2	111	0,1
	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	180	0,2		9,2	38	1
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	Итого	475	20,8	19,8	60,1	505	11,5
	Всего		70,8	74,9	262,2	2015	23,7

Согласовано

Руководитель СПДС "Иволга"

ГБОУ СОШ №6

/Гриднева Л.А./

МЕНЮ

13 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 МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	6,7	7,5	20,8	178	0,8
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,4	4,8	14,8	120	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	15,2	20,2	45,9	427	1,7
II Завтрак							
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	2
	ПРЯНИК	20	1,2	0,9	15	73	0
	Итого	120	1,7	1	25,1	116	2
Обед							
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	180	3,9	6,2	10,7	116	5,4
	ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ	90	4,9	6,2	21,9	162	0
	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	60	8,2	8,8	6,6	138	0,5
	ПОДЛИВ	30	0,5	1,9	3	32	0,7
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150			7,8	31	0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	1,5	0,1	9,7	46	0
	Итого	570	21,6	23,6	76,7	607	6,6
Полдник							
	ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА	125/20	18,5	13,1	28,9	309	0,4
	СОУС МОЛОЧНЫЙ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	50	1,7	6,3	12,2	111	0,1
	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	150	0,1		8,1	33	0,6
	ЯБЛОКО	95	0,4	0,4	9,3	45	9,5
	Итого	440	20,7	19,8	58,5	498	10,6
	Всего		59,2	64,6	206,2	1648	20,9