

Согласовано

Руководитель СПДС "Иволга"

ГБОУ СОШ №6

/Гриднева Л.А./

**МЕНЮ**

16 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>							
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	130	18,8	13,9	31,7	329	2,3
	СОУС МОЛОЧНЫЙ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	50	1,6	3,8	11,5	86	0,1
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	5,1	5,6	17,5	143	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>411</b>	<b>31,2</b>	<b>32,6</b>	<b>76,1</b>	<b>727</b>	<b>3,4</b>
<b>II Завтрак</b>							
	РЯЖЕНКА 2,5% жирности	180	5,2	4,5	7,6	97	0,5
	ПРЯНИК	30	1,8	1,4	22,5	110	0
<b>Итого</b>		<b>210</b>	<b>7</b>	<b>5,9</b>	<b>30,1</b>	<b>207</b>	<b>0,5</b>
<b>Обед</b>							
	БОРЩ КРАСНЫЙ СО СМЕТАНОЙ	200	6,7	10,1	22	207	16,1
	СУФЛЕ КУРИНОЕ	80	10,6	16,6	4,5	210	1
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	6,3	34,3	215	0
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180			8,7	35	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
<b>Итого</b>		<b>690</b>	<b>28,2</b>	<b>33,6</b>	<b>105,8</b>	<b>840</b>	<b>17,1</b>
<b>Полдник</b>							
	СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ	200	6,8	8,5	18,3	179	0,9
	ПЛЮШКА	80	9,2	11,2	56	361	0,2
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9	36	0
	ЯБЛОКО	250	0,7	0,7	16,4	79	16,8
<b>Итого</b>		<b>730</b>	<b>16,8</b>	<b>20,4</b>	<b>99,7</b>	<b>655</b>	<b>17,9</b>
<b>Всего</b>			<b>83,2</b>	<b>92,5</b>	<b>311,7</b>	<b>2429</b>	<b>38,9</b>

Согласовано

Руководитель СПДС "Иволга"

ГБОУ СОШ №6

/Гриднева Л.А./

**МЕНЮ**

16 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>							
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	130	11,6	9,4	17,9	204	1,2
	СОУС МОЛОЧНЫЙ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	50	1,6	3,8	11,5	86	0,1
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	4,4	4,7	15,2	121	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>366</b>	<b>21,4</b>	<b>25,6</b>	<b>54,9</b>	<b>537</b>	<b>2,2</b>
<b>II Завтрак</b>							
	РЯЖЕНКА 2,5% жирности	150	4,4	3,8	6,3	81	0,5
	ПРЯНИК	20	1,2	0,9	14,6	71	0
	<b>Итого</b>	<b>170</b>	<b>5,6</b>	<b>4,7</b>	<b>20,9</b>	<b>152</b>	<b>0,5</b>
<b>Обед</b>							
	БОРЩ КРАСНЫЙ СО СМЕТАНОЙ	180	5,6	8,1	20,1	178	13,8
	СУФЛЕ КУРИНОЕ	60	6,5	9,9	0,3	117	0,4
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	3,8	5,4	24	158	0
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150			7,8	31	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>20</b>	<b>23,9</b>	<b>79,2</b>	<b>613</b>	<b>14,2</b>
<b>Полдник</b>							
	СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ	180	5,5	6,6	14,3	139	0,8
	ПЛЮШКА	60	7,8	9	48	303	0,2
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		8	32	0
	ЯБЛОКО	200	0,6	0,6	15,7	75	16
	<b>Итого</b>	<b>590</b>	<b>14</b>	<b>16,2</b>	<b>86</b>	<b>549</b>	<b>17</b>
	<b>Всего</b>		<b>61</b>	<b>70,4</b>	<b>241</b>	<b>1851</b>	<b>33,9</b>