

Утверждаю

руководитель СПДС "Иволга"

ГБОУ СОШ №6

\_\_\_\_\_ /Гриднева Л.А./

# МЕНЮ

16 октября 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	7,82	8,87	26,78	219,24	0,78
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,37	4,75	15,61	123,81	0,78
	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
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	16	3,38	4,29	0,00	52,96	0,10
<b>Итого</b>		<b>431</b>	<b>17,85</b>	<b>22,91</b>	<b>57,85</b>	<b>512,01</b>	<b>1,66</b>
<b>II Завтрак</b>							
	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
<b>Итого</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>43,00</b>	<b>2,00</b>
<b>Обед</b>							
	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	30	0,34	2,96	2,01	36,18	1,01
	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	6,39	10,10	18,66	192,29	15,73
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ПОДЛИВОМ	140/50	13,83	20,29	23,59	334,07	27,50
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00
	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>695</b>	<b>26,16</b>	<b>33,98</b>	<b>88,25</b>	<b>766,53</b>	<b>44,24</b>
<b>Полдник</b>							
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,06	6,08	23,67	166,21	11,06
	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	12,09	13,09	7,27	207,16	7,47
	ПОДЛИВ	50	0,77	2,99	4,55	48,36	0,79
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	7,98	32,41	0,02
	ХЛЕБ ДЕРЕВЕНСКИЙ В/С	44	3,36	0,27	22,08	104,20	0,00
<b>Итого</b>		<b>574</b>	<b>20,40</b>	<b>22,43</b>	<b>65,55</b>	<b>558,34</b>	<b>19,34</b>
<b>Всего</b>			<b>64,91</b>	<b>79,42</b>	<b>221,75</b>	<b>1 879,88</b>	<b>67,24</b>

Утверждаю

руководитель СПДС "Иволга"

ГБОУ СОШ №6

\_\_\_\_\_ /Гриднева Л.А./

## МЕНЮ

16 октября 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	5,49	6,21	18,96	154,56	0,57
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,21	3,49	12,80	96,39	0,57
	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
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	11	2,32	2,95	0,00	36,40	0,07
	<b>Итого</b>	<b>336</b>	<b>12,55</b>	<b>17,36</b>	<b>42,08</b>	<b>377,15</b>	<b>1,21</b>
<b>II Завтрак</b>							
	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>43,00</b>	<b>2,00</b>
<b>Обед</b>							
	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	20	0,23	2,94	1,34	32,84	0,67
	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	180	5,14	8,15	14,39	152,16	12,21
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ПОДЛИВОМ	120	11,47	16,18	16,94	260,26	15,53
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00
	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>530</b>	<b>21,02</b>	<b>27,74</b>	<b>66,45</b>	<b>601,29</b>	<b>28,41</b>
<b>Полдник</b>							
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,48	5,97	18,93	143,80	8,66
	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	50	10,73	9,32	3,76	152,74	6,83
	ПОДЛИВ	30	0,42	1,98	2,33	28,93	0,61
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	6,98	28,29	0,02
	ХЛЕБ ДЕРЕВЕНСКИЙ В/С	35	2,67	0,22	17,56	82,89	0,00
	<b>Итого</b>	<b>415</b>	<b>17,40</b>	<b>17,49</b>	<b>49,56</b>	<b>436,65</b>	<b>16,12</b>
	<b>Всего</b>		<b>51,47</b>	<b>62,69</b>	<b>168,19</b>	<b>1 458,09</b>	<b>47,74</b>