

Согласовано

Руководитель СПДС "Иволга"

ГБОУ СОШ №6

/Гриднева Л.А./

**МЕНЮ**

19 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>							
	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (ОВСЯНАЯ)	200	8,6	9,8	29	241	0,9
	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
<b>Итого</b>		<b>415</b>	<b>16</b>	<b>20,4</b>	<b>61,9</b>	<b>500</b>	<b>1,8</b>
<b>II Завтрак</b>							
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
	ВАФЛИ ОБОГАЩЕННЫЕ	30	0,8	1	23,2	106	0
<b>Итого</b>		<b>230</b>	<b>1,8</b>	<b>1,2</b>	<b>43,4</b>	<b>192</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>							
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	6,5	5,1	24,4	171	7,5
	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	3,8	8,1	21,7	175	8,7
	КНЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ	60	8,5	10,3	7,1	154	1,2
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,3	18,1	88	72
	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>670</b>	<b>25</b>	<b>24,4</b>	<b>107,6</b>	<b>761</b>	<b>89,4</b>
<b>Полдник</b>							
	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	70	16,5	6	14,8	178	1,6
	ПОДЛИВ	50	0,8	3	4,6	48	0,9
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	4	8,7	11,6	143	37,3
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9	36	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	44	3,4	0,3	22,1	104	0
<b>Итого</b>		<b>564</b>	<b>24,8</b>	<b>18</b>	<b>62,1</b>	<b>509</b>	<b>39,8</b>
<b>Всего</b>			<b>67,6</b>	<b>64</b>	<b>275</b>	<b>1962</b>	<b>135</b>

Согласовано

Руководитель СПДС "Иволга"

ГБОУ СОШ №6

/Гриднева Л.А./

**МЕНЮ**

19 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>							
	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (ОВСЯНАЯ)	150	6,7	7,5	20,8	178	0,8
	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
<b>Итого</b>		<b>325</b>	<b>12,6</b>	<b>16,9</b>	<b>46,3</b>	<b>389</b>	<b>1,6</b>
<b>II Завтрак</b>							
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
	ВАФЛИ ОБОГАЩЕННЫЕ	20	0,6	0,7	15,5	71	0
<b>Итого</b>		<b>220</b>	<b>1,6</b>	<b>0,9</b>	<b>35,7</b>	<b>157</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>							
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	4,9	4	19	132	5,9
	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	2,8	6,8	17	140	6,6
	КНЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ	50	7,6	10,3	4,8	142	0,9
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,5	0,2	13,8	68	60
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
<b>Итого</b>		<b>560</b>	<b>19,9</b>	<b>21,8</b>	<b>81,6</b>	<b>611</b>	<b>73,4</b>
<b>Полдник</b>							
	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	15,1	4,8	11,6	150	1,2
	ПОДЛИВ	30	0,5	1,9	2,4	29	0,7
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	115	3,1	6,1	9	105	29,7
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		8	32	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,3	0,2	15,4	73	0
<b>Итого</b>		<b>390</b>	<b>21,1</b>	<b>13</b>	<b>46,4</b>	<b>389</b>	<b>31,6</b>
<b>Всего</b>			<b>55,2</b>	<b>52,6</b>	<b>210</b>	<b>1546</b>	<b>110,6</b>