

Утверждаю

руководитель СПДС "Иволга"

ГБОУ СОШ №6

_____ /Гриднева Л.А./

МЕНЮ

19 декабря 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 ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (ОВСЯНАЯ)	200	6,98	7,93	26,37	205,65	0,62
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,50	3,72	13,83	103,77	0,62
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
Итого	405	12,01	16,36	50,52	399,22	1,24
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
Итого	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	9,11	8,20	21,64	197,04	6,35
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	2,32	5,98	14,46	120,92	6,26
КНЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ	60	8,44	10,19	7,11	153,97	1,10
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,14	0,05	8,70	36,76	10,86
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
Итого	660	25,61	25,05	88,16	681,72	24,57
Полдник						
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2,91	8,69	8,38	125,09	26,96
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	70	19,40	6,06	14,26	189,74	1,31
ПОДЛИВ	50	0,51	1,99	2,95	31,90	0,59
ЧАЙ С САХАРОМ ЛИМОНОМ	200	0,17	0,01	9,12	38,26	0,98
ХЛЕБ ДЕРЕВЕНСКИЙ В/С	44	3,36	0,27	22,08	104,20	0,00
Итого	484	26,35	17,02	56,79	489,19	29,84
Всего		64,47	58,53	205,57	1 613,13	57,65

Утверждаю

руководитель СПДС "Иволга"

ГБОУ СОШ №6

_____ /Гриднева Л.А./

Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
		Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак						
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (ОВСЯНАЯ)	150	5,21	5,90	18,51	148,74	0,52
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,91	3,10	11,86	87,77	0,52
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
Итого	325	9,65	13,71	40,69	326,31	1,04
II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
Итого	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	7,21	6,59	17,54	158,57	5,39
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	1,55	4,18	9,81	83,02	4,21
КНЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ	50	7,57	10,30	4,82	142,33	0,90
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	150	0,10	0,04	7,47	31,23	7,76
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
Итого	540	20,61	21,58	66,64	544,09	18,26
Полдник						
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,03	6,08	5,98	87,83	18,14
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	14,76	4,82	11,20	147,52	0,92
ПОДЛИВ	30	1,04	2,05	6,39	48,37	0,61
ЧАЙ С САХАРОМ ЛИМОНОМ	150	0,13	0,00	7,10	29,51	0,60
ХЛЕБ ДЕРЕВЕНСКИЙ В/С	35	2,67	0,22	17,56	82,89	0,00
Итого	385	20,63	13,17	48,23	396,12	20,27
Всего		51,39	48,56	165,66	1 309,52	41,57