

Согласовано

Руководитель СПДС "Иволга"

ГБОУ СОШ №6

/Гриднева Л.А./

**МЕНЮ**

21 февраля 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	28	237	0,9
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,1	5,7	17	141	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>431</b>	<b>19,4</b>	<b>24,8</b>	<b>60,4</b>	<b>547</b>	<b>1,9</b>
<b>II Завтрак</b>							
	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	2
	ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106	0
<b>Итого</b>		<b>130</b>	<b>1,3</b>	<b>1,1</b>	<b>33,3</b>	<b>149</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>							
	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	30	0,4	3	2	36	1
	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	6,7	10	21	204	16,9
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140/50	13,7	20,1	23,7	334	27,5
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180			8,7	35	0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
<b>Итого</b>		<b>695</b>	<b>26,4</b>	<b>33,7</b>	<b>91,7</b>	<b>782</b>	<b>45,4</b>
<b>Полдник</b>							
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,1	6,1	23,6	166	11,1
	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	12,2	13,1	7,3	207	7,5
	ПОДЛИВ	50	0,8	3	4,6	48	0,9
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,3	18,1	88	72
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	44	3,4	0,3	22,1	104	0
	ЯБЛОКО	150	0,4	0,4	9,8	47	10,1
<b>Итого</b>		<b>704</b>	<b>21,5</b>	<b>23,2</b>	<b>85,5</b>	<b>660</b>	<b>101,6</b>
<b>Всего</b>			<b>68,6</b>	<b>82,8</b>	<b>270,9</b>	<b>2138</b>	<b>150,9</b>

Согласовано

Руководитель СПДС "Иволга"

ГБОУ СОШ №6

/Гриднева Л.А./

**МЕНЮ**

21 февраля 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
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,4	4,8	14,8	120	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>336</b>	<b>14,9</b>	<b>20</b>	<b>45,9</b>	<b>424</b>	<b>1,7</b>
<b>II Завтрак</b>							
	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	2
	ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	71	0
	<b>Итого</b>	<b>120</b>	<b>1,1</b>	<b>0,8</b>	<b>25,6</b>	<b>114</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>							
	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	20	0,2	2,9	1,4	33	0,7
	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	180	5,5	8	16,9	163	13,5
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120	11,4	15,9	17	260	15,5
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150			7,8	31	0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
	<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>21,2</b>	<b>27,3</b>	<b>70,1</b>	<b>616</b>	<b>29,7</b>
<b>Полдник</b>							
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,5	6	18,9	144	8,7
	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	50	10,8	9,4	3,8	153	6,9
	ПОДЛИВ	30	0,5	1,9	2,4	29	0,7
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,5	0,2	13,8	68	60
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,3	0,2	15,4	73	0
	ЯБЛОКО	150	0,4	0,4	9,8	47	10,1
	<b>Итого</b>	<b>565</b>	<b>18</b>	<b>18,1</b>	<b>64,1</b>	<b>514</b>	<b>86,4</b>
	<b>Всего</b>		<b>55,2</b>	<b>66,2</b>	<b>205,7</b>	<b>1668</b>	<b>119,8</b>