

Согласовано

Руководитель СПДС "Иволга"

ГБОУ СОШ №6

/Гриднева Л.А./

**МЕНЮ**

22 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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	8	8,3	30,7	230	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
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61	0
	<b>Итого</b>	<b>455</b>	<b>20,3</b>	<b>23,5</b>	<b>63,4</b>	<b>548</b>	<b>1,8</b>
<b>II Завтрак</b>							
	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,9	0,2	18,2	77	3,6
	ПРЯНИК	35	2,1	1,6	26,3	128	0
	<b>Итого</b>	<b>215</b>	<b>3</b>	<b>1,8</b>	<b>44,5</b>	<b>205</b>	<b>3,6</b>
<b>Обед</b>							
	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ)	100	1,1	5	3,8	64	10,2
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	9	6,3	34,5	231	7,1
	ПЛОВ С МЯСОМ	200	11,2	16,5	41,8	361	1,7
	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>760</b>	<b>26,9</b>	<b>28,4</b>	<b>125,1</b>	<b>864</b>	<b>19</b>
<b>Полдник</b>							
	РАГУ ОВОЩНОЕ	200	3,6	8,2	18,2	162	19,7
	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200	0,2		9,2	38	1
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	44	3,4	0,3	22,1	104	0
	<b>Итого</b>	<b>444</b>	<b>7,2</b>	<b>8,5</b>	<b>49,5</b>	<b>304</b>	<b>20,7</b>
	<b>Всего</b>		<b>57,4</b>	<b>62,2</b>	<b>282,5</b>	<b>1921</b>	<b>45,1</b>

Согласовано

Руководитель СПДС "Иволга"

ГБОУ СОШ №6

/Гриднева Л.А./

**МЕНЮ**

22 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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	6,3	6,5	22,5	174	0,8
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,6	4,9	14,8	122	0,8
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,5	4,7	10,3	90	0
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61	0
	<b>Итого</b>	<b>365</b>	<b>17,3</b>	<b>20,6</b>	<b>47,9</b>	<b>447</b>	<b>1,6</b>
<b>II Завтрак</b>							
	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,8	0,2	15,2	65	3
	ПРЯНИК	20	1,2	0,9	15	73	0
	<b>Итого</b>	<b>170</b>	<b>2</b>	<b>1,1</b>	<b>30,2</b>	<b>138</b>	<b>3</b>
<b>Обед</b>							
	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ)	100	1,1	5	3,8	64	10,2
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	180	7,6	5,5	29,4	198	6,2
	ПЛОВ С МЯСОМ	150	9,4	13,6	30,1	280	1,1
	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>640</b>	<b>22,2</b>	<b>24,6</b>	<b>98,1</b>	<b>702</b>	<b>17,5</b>
<b>Полдник</b>							
	РАГУ ОВОЩНОЕ	150	3,2	7,2	14,6	138	17,8
	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	150	0,1		8,1	33	0,6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,3	0,2	15,4	73	0
	<b>Итого</b>	<b>335</b>	<b>5,6</b>	<b>7,4</b>	<b>38,1</b>	<b>244</b>	<b>18,4</b>
	<b>Всего</b>		<b>47,1</b>	<b>53,7</b>	<b>214,3</b>	<b>1531</b>	<b>40,5</b>