

Согласовано

Руководитель СПДС "Иволга"

ГБОУ СОШ №6

/Гриднева Л.А./

МЕНЮ

23 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		
Завтрак							
	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7	8,3	31,4	230	0,9
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	5,2	5,6	18	145	0,9
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,3	5	15,4	116	0
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	16	3,4	4,3		53	0,1
Итого		431	17,9	23,2	64,8	544	1,9
II Завтрак							
	БИФИДОК	200	6,8	5	11	122	1,4
	ПРЯНИК	35	2,1	1,6	26,3	128	0
Итого		235	8,9	6,6	37,3	250	1,4
Обед							
	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ	100	5,4	7,2	8,8	122	4,4
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200	6,2	10,1	18,9	193	15,9
	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦ	70	9,4	10,6	10,1	172	0,8
	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,8	2	4,6	40	0,9
	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	100	13,3	6,6	27,9	224	0
	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
Итого		780	40,7	37,1	115,3	959	22
Полдник							
	БИТОЧЕК МОРСКОЙ	50	5,6	3,7	8,9	90	0,5
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	4	8,7	11,6	143	37,3
	ПОДЛИВ	50	0,8	3	4,6	48	0,9
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	44	3,4	0,3	22,1	104	0
	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200	0,2		9,2	38	1
	БАНАН	250	2	0,7	28,5	130	5,6
Итого		794	16	16,4	84,9	553	45,3
Всего			83,5	83,3	302,3	2306	70,6

Согласовано

Руководитель СПДС "Иволга"

ГБОУ СОШ №6

/Гриднева Л.А./

МЕНЮ

23 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		
Завтрак							
	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,7	6,5	23,1	174	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
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	11	2,3	3		36	0,1
Итого		336	13,9	18,9	48,6	421	1,7
II Завтрак							
	БИФИДОК	150	5,1	3,8	8,3	92	1,1
	ПРЯНИК	20	1,2	0,9	15	73	0
Итого		170	6,3	4,7	23,3	165	1,1
Обед							
	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ	100	4,2	4,7	7,3	89	3,7
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	180	5,1	8	15,3	156	12,8
	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦ	60	8,5	8,9	8,6	148	0,5
	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,6	1,9	3	32	0,7
	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	85	11,1	5,7	23,2	188	0
	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
Итого		685	33,6	29,7	92,2	773	17,7
Полдник							
	БИТОЧЕК МОРСКОЙ	50	5,5	2,7	8,6	80	0,3
	ПОДЛИВ	30	1,2	2	6,4	48	0,7
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	115	3,1	6,1	8,9	105	29,7
	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	150	0,1		8,1	33	0,6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
	БАНАН	200	2,4	0,8	33,6	154	16
Итого		565	13,8	11,7	75,6	467	47,3
Всего			67,6	65	239,7	1826	67,8