

Утверждаю

руководитель СПДС "Иволга"

ГБОУ СОШ №6

_____ /Гриднева Л.А./

МЕНЮ

23 сентября 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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7,24	7,36	29,34	212,55	0,78
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,36	4,75	14,64	119,94	0,78
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ В/С	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
	Итого	415	13,88	17,11	59,44	448,49	1,56
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							
	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	80	1,49	3,00	3,83	50,56	9,87
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ	200	6,53	10,37	23,20	212,77	8,20
	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ	70	9,28	10,52	10,08	171,91	0,78
	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,77	2,02	4,55	39,64	0,79
	РИС РАССЫПЧАТАЯ	200	3,41	6,10	35,59	210,68	0,00
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00
	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	860	27,08	32,64	121,24	889,55	19,64
Полдник							
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	0,98	3,07	4,60	49,81	2,84
	ОМЛЕТ НА НАТУРАЛЬНОМ МОЛОКЕ	155	10,30	13,86	5,01	186,66	0,52
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ В/С	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200	0,17	0,01	8,15	34,38	0,98
	Итого	445	13,70	17,81	33,18	349,45	4,34
	Всего		55,16	67,66	223,96	1 730,49	27,54

Ясли 12 часов

	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,10	5,20	20,67	150,10	0,57
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,22	3,49	11,84	92,57	0,57
	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	9,85	13,40	42,83	332,47	1,14
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							
	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	45	1,12	2,32	3,12	39,48	7,40
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ	180	5,00	8,31	16,76	162,15	6,61
	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ	60	8,05	8,87	6,61	138,22	0,60
	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,52	1,99	3,01	32,17	0,61
	РИС РАССЫПЧАТАЯ	150	2,72	4,40	28,46	164,19	0,00
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00
	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	695	21,59	26,36	91,74	692,24	15,22
Полдник							
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	45	0,76	3,05	3,28	43,50	2,22
	ОМЛЕТ НА НАТУРАЛЬНОМ МОЛОКЕ	130	9,74	13,24	4,10	175,02	0,42
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ В/С	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	150	0,13	0,00	7,10	29,52	0,60
	Итого	345	12,13	16,87	24,76	300,44	3,24
	Всего		44,07	56,73	169,43	1 368,15	21,60