

Утверждаю

руководитель СПДС "Иволга"

ГБОУ СОШ №6

\_\_\_\_\_ /Гриднева Л.А./

# МЕНЮ

30 октября 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	7,82	8,87	26,78	219,24	0,78
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,37	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
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	16	3,38	4,29	0,00	52,96	0,10
<b>Итого</b>		<b>431</b>	<b>17,85</b>	<b>22,91</b>	<b>56,88</b>	<b>508,14</b>	<b>1,66</b>
<b>II Завтрак</b>							
	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
<b>Итого</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>43,00</b>	<b>2,00</b>
<b>Обед</b>							
	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	30	0,34	2,96	2,01	36,18	1,01
	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	6,68	10,16	21,04	203,49	16,93
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140/50	13,83	20,29	23,59	334,08	27,50
	ПОДЛИВ	50	0,77	2,99	4,54	48,32	0,79
	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
<b>Итого</b>		<b>745</b>	<b>27,22</b>	<b>37,03</b>	<b>95,17</b>	<b>826,06</b>	<b>46,23</b>
<b>Полдник</b>							
	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7,56	7,45	28,36	211,59	0,78
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,59	0,24	16,17	80,55	72,00
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ В/С	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
<b>Итого</b>		<b>410</b>	<b>10,40</b>	<b>8,56</b>	<b>59,95</b>	<b>370,74</b>	<b>72,78</b>
<b>Всего</b>			<b>55,97</b>	<b>68,60</b>	<b>222,10</b>	<b>1 747,94</b>	<b>122,67</b>

Утверждаю

руководитель СПДС "Иволга"

ГБОУ СОШ №6

\_\_\_\_\_ /Гриднева Л.А./

## МЕНЮ

30 октября 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	5,49	6,21	18,96	154,56	0,57
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,21	3,49	11,84	92,56	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
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	11	2,32	2,95	0,00	36,40	0,07
	<b>Итого</b>	<b>336</b>	<b>12,55</b>	<b>17,36</b>	<b>41,12</b>	<b>373,32</b>	<b>1,21</b>
<b>II Завтрак</b>							
	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>43,00</b>	<b>2,00</b>
<b>Обед</b>							
	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	20	0,23	2,94	1,34	32,84	0,67
	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	180	5,43	8,21	16,76	163,36	13,41
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120	11,47	16,18	16,94	260,27	15,53
	ПОДЛИВ	30	0,42	1,98	2,32	28,89	0,61
	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
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>21,73</b>	<b>29,78</b>	<b>71,14</b>	<b>641,39</b>	<b>30,22</b>
<b>Полдник</b>							
	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,31	5,26	20,01	149,46	0,57
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,49	0,20	13,81	68,41	60,00
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ В/С	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
	БАНАН	200	2,40	0,80	33,60	153,58	16,00
	<b>Итого</b>	<b>520</b>	<b>9,70</b>	<b>6,84</b>	<b>77,70</b>	<b>423,85</b>	<b>76,57</b>
	<b>Всего</b>		<b>44,48</b>	<b>54,08</b>	<b>200,06</b>	<b>1 481,56</b>	<b>110,00</b>