

Утверждаю

руководитель СПДС "Иволга"

ГБОУ СОШ №6

\_\_\_\_\_ /Гриднева Л.А./

## МЕНЮ

31 января 2025 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>    |  |            |                   |              |               |                               |                |
|                   | СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ                  | 200        | 5,28              | 6,64         | 19,11         | 158,22                        | 0,68           |
|                   | КАКАО С МОЛОКОМ                            | 180        | 3,81              | 4,13         | 13,73         | 108,30                        | 0,68           |
|                   | 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           |
| <b>Итого</b>      |  | <b>405</b> | <b>10,62</b>      | <b>15,48</b> | <b>43,16</b>  | <b>356,32</b>                 | <b>1,36</b>    |
| <b>II Завтрак</b> |  |            |                   |              |               |                               |                |
|                   | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                | 150        | 0,59              | 0,24         | 16,17         | 80,55                         | 72,00          |
|                   | ПРЯНИК                                     | 35         | 2,07              | 1,65         | 26,25         | 128,10                        | 0,00           |
| <b>Итого</b>      |  | <b>185</b> | <b>2,66</b>       | <b>1,89</b>  | <b>42,42</b>  | <b>208,65</b>                 | <b>72,00</b>   |
| <b>Обед</b>       |  |            |                   |              |               |                               |                |
|                   | САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА                    | 30         | 0,34              | 2,96         | 2,01          | 36,18                         | 1,01           |
|                   | ЩИ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ | 200/10/5   | 6,18              | 10,07        | 14,44         | 175,70                        | 14,89          |
|                   | ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ           | 200        | 10,13             | 13,36        | 20,74         | 244,42                        | 9,56           |
|                   | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ                      | 200        | 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>725</b> | <b>22,25</b>      | <b>27,02</b> | <b>81,18</b>  | <b>660,29</b>                 | <b>25,46</b>   |
| <b>Полдник</b>    |  |            |                   |              |               |                               |                |
|                   | КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                  | 200        | 6,36              | 7,56         | 28,13         | 207,04                        | 0,68           |
|                   | ЧАЙ С САХАРОМ                              | 200        | 0,12              | 0,00         | 7,98          | 32,41                         | 0,02           |
|                   | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                 | 30         | 2,25              | 0,87         | 15,42         | 78,60                         | 0,00           |
| <b>Итого</b>      |  | <b>430</b> | <b>8,73</b>       | <b>8,43</b>  | <b>51,53</b>  | <b>318,05</b>                 | <b>0,70</b>    |
| <b>Всего</b>      |  |            | <b>44,26</b>      | <b>52,82</b> | <b>218,29</b> | <b>1 543,31</b>               | <b>99,52</b>   |

Утверждаю

руководитель СПДС "Иволга"

ГБОУ СОШ №6

\_\_\_\_\_ /Гриднева Л.А./

## МЕНЮ

31 января 2025 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>    |  |            |                   |              |               |                               |                |
|                   | СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ                  | 150        | 4,18              | 5,95         | 13,81         | 126,32                        | 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           |
| <b>Итого</b>      |  | <b>325</b> | <b>8,93</b>       | <b>14,15</b> | <b>35,97</b>  | <b>308,69</b>                 | <b>1,14</b>    |
| <b>II Завтрак</b> |  |            |                   |              |               |                               |                |
|                   | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                | 150        | 0,49              | 0,20         | 13,81         | 68,41                         | 60,00          |
|                   | ПРЯНИК                                     | 30         | 1,77              | 1,41         | 22,50         | 109,80                        | 0,00           |
| <b>Итого</b>      |  | <b>180</b> | <b>2,26</b>       | <b>1,61</b>  | <b>36,31</b>  | <b>178,21</b>                 | <b>60,00</b>   |
| <b>Обед</b>       |  |            |                   |              |               |                               |                |
|                   | САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА                    | 20         | 0,23              | 2,94         | 1,34          | 32,84                         | 0,67           |
|                   | ЩИ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ | 180/10/5   | 4,81              | 8,13         | 11,68         | 140,71                        | 10,20          |
|                   | ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ           | 150        | 9,04              | 11,67        | 18,07         | 214,14                        | 8,16           |
|                   | 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>575</b> | <b>18,26</b>      | <b>23,21</b> | <b>64,87</b>  | <b>543,72</b>                 | <b>19,03</b>   |
| <b>Полдник</b>    |  |            |                   |              |               |                               |                |
|                   | КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                  | 150        | 4,88              | 5,22         | 19,82         | 146,77                        | 0,57           |
|                   | ЧАЙ С САХАРОМ                              | 150        | 0,10              | 0,00         | 6,99          | 28,34                         | 0,02           |
|                   | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                 | 20         | 1,50              | 0,58         | 10,28         | 52,40                         | 0,00           |
| <b>Итого</b>      |  | <b>320</b> | <b>6,48</b>       | <b>5,80</b>  | <b>37,09</b>  | <b>227,51</b>                 | <b>0,59</b>    |
| <b>Всего</b>      |  |            | <b>35,93</b>      | <b>44,77</b> | <b>174,24</b> | <b>1 258,13</b>               | <b>80,76</b>   |