

Утверждаю

руководитель СПДС "Иволга"

ГБОУ СОШ №6

\_\_\_\_\_ /Гриднева Л.А./

## МЕНЮ

10 марта 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>						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7,23	6,55	29,34	205,29	0,78
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,34	4,66	15,20	121,24	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
<b>Итого</b>	<b>415</b>	<b>13,85</b>	<b>16,21</b>	<b>60,00</b>	<b>442,53</b>	<b>1,56</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	0,05	2,01	10,02	1,01
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	4,45	6,88	10,70	122,67	5,54
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00
ПЛОВ С КУРАМИ	180	10,61	16,45	36,74	337,08	0,77
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
<b>Итого</b>	<b>680</b>	<b>21,67</b>	<b>24,06</b>	<b>97,86</b>	<b>694,60</b>	<b>7,32</b>
<b>Полдник</b>						
РАГУ ОВОЩНОЕ	200	3,35	6,49	15,75	136,25	20,92
ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	180	0,16	0,00	8,12	33,99	0,79
РОГАЛИК С ПОВИДЛОМ	100	10,17	8,04	71,82	400,20	0,25
<b>Итого</b>	<b>480</b>	<b>13,68</b>	<b>14,53</b>	<b>95,69</b>	<b>570,44</b>	<b>21,96</b>
<b>Всего</b>		<b>49,70</b>	<b>54,90</b>	<b>263,65</b>	<b>1 750,57</b>	<b>32,84</b>

Утверждаю

руководитель СПДС "Иволга"

ГБОУ СОШ №6

\_\_\_\_\_ /Гриднева Л.А./

## 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	4,82	4,89	20,22	144,28	0,52
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,91	3,10	11,86	87,77	0,52
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>9,26</b>	<b>12,70</b>	<b>42,40</b>	<b>321,85</b>	<b>1,04</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	0,03	1,34	6,68	0,67
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	180	3,71	5,36	9,14	99,74	4,67
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	30	2,22	0,18	14,60	68,92	0,00
ПЛОВ С КУРАМИ	150	8,85	12,72	25,49	251,69	0,51
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
<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>17,66</b>	<b>18,64</b>	<b>74,31</b>	<b>535,70</b>	<b>5,85</b>
<b>Полдник</b>						
РАГУ ОВОЩНОЕ	180	2,92	5,47	13,96	118,00	18,59
ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	150	0,13	0,00	7,09	29,47	0,60
РОГАЛИК С ПОВИДЛОМ	80	8,79	5,82	60,43	329,16	0,19
<b>Итого</b>	<b>410</b>	<b>11,84</b>	<b>11,29</b>	<b>81,48</b>	<b>476,63</b>	<b>19,38</b>
<b>Всего</b>		<b>39,26</b>	<b>42,73</b>	<b>208,29</b>	<b>1 377,18</b>	<b>28,27</b>