

Утверждаю

руководитель СПДС "Иволга"

ГБОУ СОШ №6

_____ /Гриднева Л.А./

МЕНЮ

11 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		
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7,56	7,85	29,08	218,21	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	2,30	0,89	15,74	80,24	0,00
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	16	3,66	4,72	0,00	57,77	0,00
Итого	431	17,89	22,25	60,06	514,86	1,56
II Завтрак						
КЕФИР	180	4,50	0,15	6,00	46,50	1,50
ПРЯНИК	35	2,07	1,65	26,25	128,10	0,00
Итого	215	6,57	1,80	32,25	174,60	1,50
Обед						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200	5,68	10,04	14,38	171,69	13,77
РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	100	11,13	13,23	6,87	190,85	0,78
САЛАТ ЗИМНИЙ	85	1,19	3,18	6,39	59,41	4,04
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00
ХЛЕБ ДЕРЕВЕНСКИЙ В/С	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
Итого	645	23,60	27,08	71,63	625,94	18,59
Полдник						
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	7,93	4,84	15,18	136,16	5,77
ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	180	0,17	0,01	8,15	34,39	0,98
ХЛЕБ ДЕРЕВЕНСКИЙ В/С	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого	510	10,79	5,44	48,18	288,60	16,75
Всего		58,85	56,57	212,12	1 604,00	38,40

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		
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,03	5,22	20,04	148,05	0,52
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	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
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	11	2,55	3,25	0,00	40,04	0,08
Итого	336	12,02	16,28	42,22	365,66	1,12
II Завтрак						
КЕФИР	150	4,50	0,15	6,00	46,50	1,50
ПРЯНИК	20	1,18	0,94	15,00	73,20	0,00
Итого	170	5,68	1,09	21,00	119,70	1,50
Обед						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	180/9	4,70	8,13	12,22	141,59	11,28
РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	80	10,26	12,73	5,65	178,26	0,94
САЛАТ ЗИМНИЙ	65	0,94	3,13	4,79	51,42	3,08
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00
ХЛЕБ ДЕРЕВЕНСКИЙ В/С	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого	544	20,08	24,46	56,44	527,30	15,30
Полдник						
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	150	5,54	3,79	11,29	101,57	4,57
ХЛЕБ ДЕРЕВЕНСКИЙ В/С	35	2,67	0,22	17,56	82,89	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ ЛИМОНОМ	150	0,13	0,00	7,09	29,49	0,60
ЯБЛОКО	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,50
Итого	430	8,72	4,39	45,25	258,60	14,67
Всего		46,50	46,22	164,91	1 271,26	32,59