

Утверждаю

руководитель СПДС "Иволга"

ГБОУ СОШ №6

\_\_\_\_\_ /Гриднева Л.А./

## МЕНЮ

19 марта 2025 г.

### Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	7,82	8,87	26,78	219,24	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	80,22	0,00
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
<b>Итого</b>	<b>415</b>	<b>14,49</b>	<b>18,55</b>	<b>57,76</b>	<b>458,10</b>	<b>1,56</b>
<b>II Завтрак</b>						
РЯЖЕНКА	180	4,35	3,75	6,30	81,00	0,45
<b>Итого</b>	<b>180</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,30</b>	<b>81,00</b>	<b>0,45</b>
<b>Обед</b>						
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200/11	5,58	11,81	14,89	188,87	10,15
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ МЯСА КУР	80	9,43	15,90	5,50	203,01	1,38
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,38	6,24	34,25	214,72	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
<b>Итого</b>	<b>701</b>	<b>25,99</b>	<b>34,58</b>	<b>98,63</b>	<b>810,59</b>	<b>11,53</b>
<b>Полдник</b>						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,12	2,01	3,12	36,71	7,40
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	160	14,79	8,55	26,44	256,07	21,03
ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	150	0,13	0,00	8,05	33,35	0,60
ХЛЕБ ДЕРЕВЕНСКИЙ В/С	44	3,36	0,27	22,08	104,20	0,00
ЯБЛОКО	100	0,53	0,53	12,94	62,04	13,20
<b>Итого</b>	<b>514</b>	<b>19,93</b>	<b>11,36</b>	<b>72,63</b>	<b>492,37</b>	<b>42,23</b>
<b>Всего</b>		<b>64,76</b>	<b>68,24</b>	<b>235,32</b>	<b>1 842,06</b>	<b>55,77</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 МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	5,49	6,21	18,96	154,56	0,57
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,19	3,41	12,31	93,59	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>10,21</b>	<b>14,33</b>	<b>41,59</b>	<b>337,95</b>	<b>1,14</b>
<b>II Завтрак</b>						
РЯЖЕНКА	150	4,35	3,75	6,30	81,00	0,45
<b>Итого</b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,30</b>	<b>81,00</b>	<b>0,45</b>
<b>Обед</b>						
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	180/9	4,68	10,06	12,64	160,37	9,00
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ МЯСО КУР	60	8,36	11,45	3,29	149,80	0,93
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	3,76	4,46	23,98	151,03	0,00
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
<b>Итого</b>	<b>579</b>	<b>20,98</b>	<b>26,44</b>	<b>73,69</b>	<b>617,23</b>	<b>9,93</b>
<b>Полдник</b>						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,93	2,00	2,76	34,14	6,17
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	120	10,67	5,36	19,85	180,28	15,56
ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	150	0,13	0,00	8,06	33,38	0,60
ХЛЕБ ДЕРЕВЕНСКИЙ В/С	35	2,67	0,22	17,56	82,89	0,00
ЯБЛОКО	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,50
<b>Итого</b>	<b>460</b>	<b>14,78</b>	<b>7,96</b>	<b>57,54</b>	<b>375,34</b>	<b>31,83</b>
<b>Всего</b>		<b>50,32</b>	<b>52,48</b>	<b>179,12</b>	<b>1 411,52</b>	<b>43,35</b>