

Утверждаю

руководитель СПДС "Иволга"

ГБОУ СОШ №6

/Гриднева Л.А./

**МЕНЮ**

22 июля 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>   |            |                   |              |               |                               |               |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ                        | 180        | 25,15             | 20,11        | 18,40         | 360,11                        | 1,09          |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ                      | 30         | 1,59              | 3,72         | 11,50         | 85,69                         | 0,06          |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                             | 180        | 4,34              | 4,66         | 15,21         | 121,25                        | 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         | 3,66              | 4,72         | 0,00          | 57,77                         | 0,00          |
| <b>Итого</b>   | <b>441</b> | <b>37,02</b>      | <b>38,21</b> | <b>60,57</b>  | <b>740,82</b>                 | <b>1,93</b>   |
| <b>II Завтрак</b>                                      |            |                   |              |               |                               |               |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                            | 180        | 0,49              | 0,20         | 14,77         | 72,28                         | 60,00         |
| <b>Итого</b>   | <b>180</b> | <b>0,49</b>       | <b>0,20</b>  | <b>14,77</b>  | <b>72,28</b>                  | <b>60,00</b>  |
| <b>Обед</b>  |            |                   |              |               |                               |               |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ               | 200        | 6,61              | 11,38        | 12,24         | 178,04                        | 6,21          |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ  | 180        | 3,04              | 9,05         | 8,50          | 129,23                        | 29,29         |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ | 80         | 8,49              | 10,04        | 6,40          | 149,73                        | 0,78          |
| ПОДЛИВ   | 30         | 1,30              | 3,05         | 7,91          | 64,47                         | 0,79          |
| 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          |
| <b>Итого</b>   | <b>750</b> | <b>25,04</b>      | <b>34,15</b> | <b>79,04</b>  | <b>725,46</b>                 | <b>37,07</b>  |
| <b>Полдник</b>   |            |                   |              |               |                               |               |
| КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"                 | 200        | 6,92              | 9,21         | 30,58         | 233,86                        | 0,78          |
| ЧАЙ С САХАРОМ  | 180        | 0,12              | 0,00         | 7,98          | 32,39                         | 0,02          |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ В/С                   | 20         | 1,50              | 0,58         | 10,28         | 52,40                         | 0,00          |
| <b>Итого</b>   | <b>400</b> | <b>8,54</b>       | <b>9,79</b>  | <b>48,84</b>  | <b>318,65</b>                 | <b>0,80</b>   |
| <b>Всего</b>   |            | <b>71,09</b>      | <b>82,35</b> | <b>203,22</b> | <b>1 857,21</b>               | <b>99,80</b>  |

Утверждаю

руководитель СПДС "Иволга"

ГБОУ СОШ №6

\_\_\_\_\_ /Гриднева Л.А./

## МЕНЮ

22 июля 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>    |  |            |                   |              |               |                               |                |
|                   | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ                        | 100        | 19,18             | 13,10        | 13,52         | 252,86                        | 0,85           |
|                   | СОУС МОЛОЧНЫЙ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ                      | 50         | 1,24              | 3,30         | 8,80          | 69,79                         | 0,04           |
|                   | 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           |
|                   | СЫР (ПОРЦИЯМИ)   | 11         | 2,55              | 3,25         | 0,00          | 40,04                         | 0,08           |
| <b>Итого</b>      |  | <b>336</b> | <b>27,69</b>      | <b>27,77</b> | <b>44,95</b>  | <b>546,08</b>                 | <b>1,54</b>    |
| <b>II Завтрак</b> |  |            |                   |              |               |                               |                |
|                   | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                            | 150        | 0,40              | 0,16         | 12,41         | 60,15                         | 48,00          |
| <b>Итого</b>      |  | <b>150</b> | <b>0,40</b>       | <b>0,16</b>  | <b>12,41</b>  | <b>60,15</b>                  | <b>48,00</b>   |
| <b>Обед</b>       |  |            |                   |              |               |                               |                |
|                   | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ               | 180        | 5,86              | 10,82        | 10,69         | 163,87                        | 5,36           |
|                   | КАПУСТА ТУШЕНАЯ  | 150        | 2,57              | 6,11         | 7,07          | 94,88                         | 24,80          |
|                   | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ | 60         | 7,54              | 12,55        | 4,31          | 160,23                        | 0,43           |
|                   | ПОДЛИВ   | 30         | 1,04              | 2,05         | 6,37          | 48,28                         | 0,61           |
|                   | 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>630</b> | <b>21,19</b>      | <b>32,00</b> | <b>62,22</b>  | <b>623,29</b>                 | <b>31,20</b>   |
| <b>Полдник</b>    |  |            |                   |              |               |                               |                |
|                   | КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"                 | 180        | 4,92              | 7,78         | 21,00         | 174,48                        | 0,57           |
|                   | ЧАЙ С САХАРОМ  | 150        | 0,10              | 0,00         | 6,98          | 28,29                         | 0,02           |
|                   | БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ В/С                   | 20         | 1,50              | 0,58         | 10,28         | 52,40                         | 0,00           |
| <b>Итого</b>      |  | <b>350</b> | <b>6,52</b>       | <b>8,36</b>  | <b>38,26</b>  | <b>255,17</b>                 | <b>0,59</b>    |
| <b>Всего</b>      |  |            | <b>55,80</b>      | <b>68,29</b> | <b>157,84</b> | <b>1 484,69</b>               | <b>81,33</b>   |