

Утверждаю

руководитель СПДС "Иволга"  
ГБОУ СОШ №6  
\_\_\_\_\_/Гриднева Л.А./

МЕНЮ  
31 июля 2025 г.

Сад 12 часов

|            | Наименование блюда                              | Выход | Химический состав |         |                  | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|------------|-------------------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|-------------------------------------|-----------------------|
|            |                                                 |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                     |                       |
| Завтрак    |                                                 |       |                   |         |                  |                                     |                       |
|            | САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО<br>КОНСЕРВИРОВАННОГО | 60    | 1,10              | 3,00    | 2,72             | 42,11                               | 1,64                  |
|            | ОМЛЕТ НА НАТУРАЛЬНОМ МОЛОКЕ                     | 170   | 10,28             | 13,84   | 5,01             | 186,44                              | 0,52                  |
|            | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                      | 180   | 4,34              | 4,66    | 15,20            | 121,22                              | 0,78                  |
|            | БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ<br>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                  |
| Итого      |                                                 | 445   | 18,00             | 26,50   | 38,39            | 465,77                              | 2,94                  |
| II Завтрак |                                                 |       |                   |         |                  |                                     |                       |
|            | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                     | 180   | 0,49              | 0,20    | 14,77            | 72,28                               | 60,00                 |
| Итого      |                                                 | 180   | 0,49              | 0,20    | 14,77            | 72,28                               | 60,00                 |
| Обед       |                                                 |       |                   |         |                  |                                     |                       |
|            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>БОБОВЫМИ                  | 200   | 8,89              | 8,00    | 19,98            | 187,66                              | 5,55                  |
|            | РАГУ ОВОЩНОЕ С КУРАМИ                           | 180   | 10,81             | 16,19   | 18,82            | 265,98                              | 25,34                 |
|            | 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      |                                                 | 640   | 25,30             | 24,82   | 82,79            | 657,63                              | 30,89                 |
| Полдник    |                                                 |       |                   |         |                  |                                     |                       |
|            | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ                         | 200   | 7,56              | 7,45    | 28,36            | 211,59                              | 0,78                  |
|            | ЧАЙ С САХАРОМ                                   | 180   | 0,12              | 0,00    | 7,98             | 32,40                               | 0,02                  |
|            | БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ<br>МУКИ В/С         | 20    | 1,50              | 0,58    | 10,28            | 52,40                               | 0,00                  |
| Итого      |                                                 | 400   | 9,18              | 8,03    | 46,62            | 296,39                              | 0,80                  |
| Всего      |                                                 |       | 52,97             | 59,55   | 182,57           | 1 492,07                            | 94,63                 |

Утверждаю

руководитель СПДС "Иволга"  
ГБОУ СОШ №6  
\_\_\_\_\_/Гриднева Л.А./

МЕНЮ  
31 июля 2025 г.

Если 12 часов

|            | Наименование блюда                             | Выход | Химический состав |         |                  | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|------------|------------------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|-------------------------------------|-----------------------|
|            |                                                |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                     |                       |
| Завтрак    |                                                |       |                   |         |                  |                                     |                       |
|            | САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО<br>КОНСЕРВИРОВАННОГО | 40    | 0,85              | 2,00    | 1,97             | 29,20                               | 1,21                  |
|            | ОМЛЕТ НА НАТУРАЛЬНОМ МОЛОКЕ                    | 130   | 9,72              | 13,22   | 4,10             | 174,80                              | 0,42                  |
|            | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                     | 150   | 3,19              | 3,41    | 12,31            | 93,59                               | 0,57                  |
|            | БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ<br>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                  |
| Итого      |                                                | 345   | 15,29             | 23,34   | 28,70            | 387,39                              | 2,20                  |
| II Завтрак |                                                |       |                   |         |                  |                                     |                       |
|            | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                    | 150   | 0,40              | 0,16    | 12,41            | 60,15                               | 48,00                 |
| Итого      |                                                | 150   | 0,40              | 0,16    | 12,41            | 60,15                               | 48,00                 |
| Обед       |                                                |       |                   |         |                  |                                     |                       |
|            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>БОБОВЫМИ                 | 150   | 5,93              | 6,49    | 13,79            | 137,32                              | 4,67                  |
|            | РАГУ ОВОЩНОЕ С КУРАМИ                          | 150   | 9,38              | 14,48   | 15,07            | 229,46                              | 20,69                 |
|            | 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      |                                                | 510   | 19,49             | 21,44   | 62,64            | 522,81                              | 25,36                 |
| Полдник    |                                                |       |                   |         |                  |                                     |                       |
|            | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ                        | 150   | 5,31              | 5,26    | 20,01            | 149,46                              | 0,57                  |
|            | ЧАЙ С САХАРОМ                                  | 150   | 0,10              | 0,00    | 6,98             | 28,29                               | 0,02                  |
|            | БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ<br>МУКИ В/С        | 20    | 1,50              | 0,58    | 10,28            | 52,40                               | 0,00                  |
| Итого      |                                                | 320   | 6,91              | 5,84    | 37,27            | 230,15                              | 0,59                  |
| Всего      |                                                |       | 42,09             | 50,78   | 141,02           | 1 200,50                            | 76,15                 |