

Утверждаю

руководитель СПДС "Иволга"

ГБОУ СОШ №6

/Гриднева Л.А./

**МЕНЮ**

11 июня 2026 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 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         | 80,25                         | 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>431</b> | <b>17,89</b>      | <b>22,25</b> | <b>60,06</b>  | <b>514,87</b>                 | <b>1,56</b>    |
| <b>II Завтрак</b>                           |            |                   |              |               |                               |                |
| КИСЕЛЬ                                      | 180        | 0,00              | 0,00         | 16,80         | 67,20                         | 0,00           |
| <b>Итого</b>                                | <b>180</b> | <b>0,00</b>       | <b>0,00</b>  | <b>16,80</b>  | <b>67,20</b>                  | <b>0,00</b>    |
| <b>Обед</b>                                 |            |                   |              |               |                               |                |
| СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ                      | 200        | 6,96              | 11,22        | 18,15         | 202,01                        | 8,52           |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАНО ТОМАТНЫМ СОУСОМ  | 150/50     | 12,40             | 16,65        | 23,25         | 294,18                        | 27,30          |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                 | 180        | 0,59              | 0,24         | 16,17         | 80,55                         | 72,00          |
| 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>660</b> | <b>25,55</b>      | <b>28,74</b> | <b>93,82</b>  | <b>749,77</b>                 | <b>107,82</b>  |
| <b>Полдник</b>                              |            |                   |              |               |                               |                |
| САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО | 60         | 0,58              | 1,98         | 1,23          | 25,01                         | 0,78           |
| РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ                    | 170        | 25,69             | 15,00        | 8,36          | 271,94                        | 1,15           |
| ЧАЙ С САХАРОМ                               | 180        | 0,12              | 0,00         | 7,98          | 32,41                         | 0,02           |
| ХЛЕБ ДЕРЕВЕНСКИЙ В/С                        | 30         | 2,29              | 0,19         | 15,05         | 71,05                         | 0,00           |
| <b>Итого</b>                                | <b>440</b> | <b>28,68</b>      | <b>17,17</b> | <b>32,62</b>  | <b>400,41</b>                 | <b>1,95</b>    |
| <b>Всего</b>                                |            | <b>72,12</b>      | <b>68,16</b> | <b>203,30</b> | <b>1 732,25</b>               | <b>111,33</b>  |

Утверждаю

руководитель СПДС "Иволга"

ГБОУ СОШ №6

\_\_\_\_\_ /Гриднева Л.А./

## МЕНЮ

11 июня 2026 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>                              |            |                   |              |               |                               |                |
| КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ                       | 150        | 5,31              | 5,53         | 20,49         | 153,87                        | 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           |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)                              | 11         | 2,32              | 2,95         | 0,00          | 36,40                         | 0,07           |
| <b>Итого</b>                                | <b>336</b> | <b>12,35</b>      | <b>16,60</b> | <b>43,12</b>  | <b>373,66</b>                 | <b>1,21</b>    |
| <b>II Завтрак</b>                           |            |                   |              |               |                               |                |
| КИСЕЛЬ                                      | 150        | 0,00              | 0,00         | 14,48         | 57,94                         | 0,00           |
| <b>Итого</b>                                | <b>150</b> | <b>0,00</b>       | <b>0,00</b>  | <b>14,48</b>  | <b>57,94</b>                  | <b>0,00</b>    |
| <b>Обед</b>                                 |            |                   |              |               |                               |                |
| СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ                      | 180/9      | 5,66              | 9,07         | 14,75         | 163,50                        | 6,78           |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАНО ТОМАТНЫМ СОУСОМ  | 140/20     | 10,63             | 13,46        | 18,44         | 238,74                        | 22,54          |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                 | 150        | 0,49              | 0,20         | 13,81         | 68,41                         | 60,00          |
| 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>559</b> | <b>20,96</b>      | <b>23,20</b> | <b>74,00</b>  | <b>599,59</b>                 | <b>89,32</b>   |
| <b>Полдник</b>                              |            |                   |              |               |                               |                |
| САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО | 40         | 0,58              | 1,98         | 1,23          | 25,01                         | 0,78           |
| РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ                    | 140        | 21,00             | 8,63         | 5,61          | 184,83                        | 0,86           |
| ЧАЙ С САХАРОМ                               | 150        | 0,10              | 0,00         | 6,98          | 28,29                         | 0,02           |
| ХЛЕБ ДЕРЕВЕНСКИЙ В/С                        | 20         | 1,53              | 0,12         | 10,04         | 47,36                         | 0,00           |
| <b>Итого</b>                                | <b>350</b> | <b>23,21</b>      | <b>10,73</b> | <b>23,86</b>  | <b>285,49</b>                 | <b>1,66</b>    |
| <b>Всего</b>                                |            | <b>56,52</b>      | <b>50,53</b> | <b>155,46</b> | <b>1 316,68</b>               | <b>92,19</b>   |