

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**12 января 2026 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    |   |       |                   |         |                  |                                     |                       |
|            | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ                        | 200   | 6,96              | 7,05    | 28,88            | 206,73                              | 0,73                  |
|            | КАКАО С МОЛОКОМ                             | 180   | 4,09              | 4,44    | 14,18            | 114,12                              | 0,73                  |
|            | 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      |   | 415   | 13,33             | 16,49   | 58,52            | 436,85                              | 1,46                  |
| II Завтрак |   |       |                   |         |                  |                                     |                       |
|            | СОК ФРУКТОВЫЙ                               | 100   | 0,50              | 0,10    | 10,10            | 43,00                               | 2,00                  |
| Итого      |   | 100   | 0,50              | 0,10    | 10,10            | 43,00                               | 2,00                  |
| Обед       |   |       |                   |         |                  |                                     |                       |
|            | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ                   | 60    | 1,31              | 2,99    | 3,54             | 48,33                               | 8,67                  |
|            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200   | 6,35              | 6,75    | 17,33            | 155,37                              | 5,17                  |
|            | ПЛОВ С МЯСОМ                                | 200   | 20,14             | 25,56   | 41,54            | 476,35                              | 1,54                  |
|            | 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      |   | 720   | 33,40             | 35,93   | 106,40           | 884,04                              | 15,38                 |
| Полдник    |   |       |                   |         |                  |                                     |                       |
|            | КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ                       | 200   | 6,84              | 7,14    | 28,14            | 205,03                              | 0,73                  |
|            | ЧАЙ С САХАРОМ                               | 200   | 0,12              | 0,00    | 7,98             | 32,41                               | 0,02                  |
|            | БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ<br>МУКИ В/С     | 30    | 2,25              | 0,87    | 15,42            | 78,60                               | 0,00                  |
| Итого      |   | 430   | 9,21              | 8,01    | 51,54            | 316,04                              | 0,75                  |
| Всего      |   |       | 56,44             | 60,53   | 226,56           | 1 679,93                            | 19,59                 |

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**12 января 2026 г.**  
**Ясли 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    |   |       |                   |         |                  |                                     |                       |
|            | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ                        | 150   | 4,82              | 4,89    | 20,22            | 144,28                              | 0,52                  |
|            | КАКАО С МОЛОКОМ                             | 150   | 2,93              | 3,18    | 11,39            | 86,70                               | 0,52                  |
|            | БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ<br>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      |   | 325   | 9,28              | 12,78   | 41,93            | 320,78                              | 1,04                  |
| II Завтрак |   |       |                   |         |                  |                                     |                       |
|            | СОК ФРУКТОВЫЙ                               | 100   | 0,50              | 0,10    | 10,10            | 43,00                               | 2,00                  |
| Итого      |   | 100   | 0,50              | 0,10    | 10,10            | 43,00                               | 2,00                  |
| Обед       |   |       |                   |         |                  |                                     |                       |
|            | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ                   | 50    | 0,93              | 2,00    | 2,76             | 34,14                               | 6,17                  |
|            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 180   | 5,24              | 5,21    | 14,34            | 125,20                              | 4,41                  |
|            | ПЛОВ С МЯСОМ                                | 150   | 17,43             | 21,81   | 29,52            | 383,61                              | 0,87                  |
|            | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ                       | 150   | 0,00              | 0,00    | 6,78             | 27,09                               | 0,00                  |
|            | ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ                              | 40    | 2,65              | 0,35    | 16,96            | 81,58                               | 0,00                  |
|            | ХЛЕБ ДЕРЕВЕНСКИЙ В/С                        | 20    | 1,53              | 0,12    | 10,04            | 47,36                               | 0,00                  |
| Итого      |   | 590   | 27,78             | 29,49   | 80,40            | 698,98                              | 11,45                 |
| Полдник    |   |       |                   |         |                  |                                     |                       |
|            | КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ                       | 150   | 4,74              | 4,95    | 19,08            | 140,56                              | 0,52                  |
|            | 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   | 6,34              | 5,53    | 36,34            | 221,25                              | 0,54                  |
| Всего      |   |       | 43,90             | 47,90   | 168,77           | 1 284,01                            | 15,03                 |