

Утверждаю

руководитель СПДС "Иволга"
 ГБОУ СОШ №6
 /Гриденева Л.А./

МЕНЮ

20 января 2026 г.

Сад 12 часов

	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	130	13,26	11,03	14,12	211,06	0,58
	СОУС МОЛОЧНЫЙ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	50	1,59	3,72	11,50	85,69	0,06
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,06	4,35	14,74	115,42	0,73
	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
Итого		395	21,19	24,10	55,82	528,17	1,37
II Завтрак							
	РЯЖЕНКА 2,5% жирности	180	5,22	4,50	7,56	97,20	0,54
	ПРЯНИК	40	2,36	1,88	30,00	146,40	0,00
Итого		220	7,58	6,38	37,56	243,60	0,54
Обед							
	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ	100	5,37	6,22	8,90	113,25	4,50
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	200	5,66	10,04	14,22	170,95	13,69
	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	9,24	10,52	9,75	170,37	0,62
	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,77	2,02	4,53	39,55	0,79
	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	100	13,35	4,94	27,90	209,43	0,00
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,49	0,20	14,77	72,28	60,00
	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		780	40,48	34,57	116,32	948,86	79,60
Полдник							
	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,98	7,05	29,66	206,92	0,73
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	7,98	32,41	0,02
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ В/С	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,35	0,35	8,62	41,36	8,80
Итого		530	8,70	8,27	61,68	359,29	9,55
Всего			77,95	73,32	271,38	2 079,92	91,06

Утверждаю

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

МЕНЮ
20 января 2026 г.

Ясли 12 часов

	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	65	11,71	8,46	8,99	160,90	0,39
	СОУС МОЛОЧНЫЙ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	50	1,24	3,30	8,80	69,79	0,04
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,91	3,10	11,86	87,77	0,52
	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
Итого		290	17,39	19,57	39,97	408,26	0,95
II Завтрак							
	РЯЖЕНКА 2,5% жирности	150	4,35	3,75	6,30	81,00	0,45
	ПРЯНИК	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00
Итого		180	6,12	5,16	28,80	190,80	0,45
Обед							
	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ	100	4,08	3,74	6,50	76,08	3,29
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	180	4,67	8,12	11,98	140,48	11,16
	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	8,29	8,89	8,22	145,86	0,43
	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	85	11,13	4,79	23,25	180,57	0,00
	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,52	1,99	2,99	32,08	0,61
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,40	0,16	12,41	60,15	48,00
	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		685	33,27	28,16	92,35	764,16	63,49
Полдник							
	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,17	4,89	20,73	144,40	0,52
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,11	0,00	6,99	28,36	0,02
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ В/С	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,35	0,35	8,62	41,36	8,80
Итого		420	6,13	5,82	46,62	266,52	9,34
Всего		62,91	58,71	207,74	1 629,74	74,23	