

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**21 января 2026 г.**

**Сад 12 часов**

|                   | Наименование блюда                     | Выход      | Химический состав |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|-------------------|--|------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|
|                   |  |            | Белки, г          | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |               |
| <b>Завтрак</b>    |  |            |                   |              |               |                               |               |
|                   | КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (ОВСЯНАЯ)   | 200        | 7,54              | 8,56         | 26,32         | 213,42                        | 0,73          |
|                   | КАКАО С МОЛОКОМ                        | 180        | 4,09              | 4,44         | 14,18         | 114,13                        | 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          |
|                   | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                         | 16         | 3,38              | 4,29         | 0,00          | 52,96                         | 0,10          |
| <b>Итого</b>      |  | <b>431</b> | <b>17,29</b>      | <b>22,29</b> | <b>55,96</b>  | <b>496,51</b>                 | <b>1,56</b>   |
| <b>II Завтрак</b> |  |            |                   |              |               |                               |               |
|                   | СОК ФРУКТОВЫЙ                          | 100        | 0,50              | 0,10         | 10,10         | 43,00                         | 2,00          |
| <b>Итого</b>      |  | <b>100</b> | <b>0,50</b>       | <b>0,10</b>  | <b>10,10</b>  | <b>43,00</b>                  | <b>2,00</b>   |
| <b>Обед</b>       |  |            |                   |              |               |                               |               |
|                   | САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА                | 30         | 0,34              | 2,96         | 2,01          | 36,18                         | 1,01          |
|                   | БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ | 200/10/5   | 6,32              | 10,11        | 18,44         | 191,07                        | 15,70         |
|                   | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                        | 140/50     | 13,61             | 18,70        | 22,56         | 314,48                        | 25,81         |
|                   | 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>695</b> | <b>25,87</b>      | <b>32,40</b> | <b>87,00</b>  | <b>745,72</b>                 | <b>42,52</b>  |
| <b>Полдник</b>    |  |            |                   |              |               |                               |               |
|                   | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                      | 180        | 3,71              | 6,02         | 20,82         | 152,77                        | 9,62          |
|                   | ПОДЛИВ                                 | 50         | 0,77              | 2,99         | 4,53          | 48,27                         | 0,79          |
|                   | ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ                       | 80         | 12,04             | 11,30        | 7,13          | 190,24                        | 7,44          |
|                   | ЧАЙ С САХАРОМ                          | 180        | 0,12              | 0,00         | 7,98          | 32,42                         | 0,02          |
|                   | ХЛЕБ ДЕРЕВЕНСКИЙ В/С                   | 30         | 2,29              | 0,19         | 15,05         | 71,05                         | 0,00          |
| <b>Итого</b>      |  | <b>520</b> | <b>18,93</b>      | <b>20,50</b> | <b>55,51</b>  | <b>494,75</b>                 | <b>17,87</b>  |
| <b>Всего</b>      |  |            | <b>62,59</b>      | <b>75,29</b> | <b>208,57</b> | <b>1 779,98</b>               | <b>63,95</b>  |

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**21 января 2026 г.**

**Ясли 12 часов**

|                   | Наименование блюда                     | Выход      | Химический состав |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|-------------------|--|------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|
|                   |  |            | Белки, г          | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |               |
| <b>Завтрак</b>    |  |            |                   |              |               |                               |               |
|                   | КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (ОВСЯНАЯ)   | 150        | 5,21              | 5,90         | 18,51         | 148,74                        | 0,52          |
|                   | КАКАО С МОЛОКОМ                        | 150        | 2,94              | 3,18         | 11,39         | 86,78                         | 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          |
|                   | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                         | 11         | 2,32              | 2,95         | 0,00          | 36,40                         | 0,07          |
| <b>Итого</b>      |  | <b>336</b> | <b>12,00</b>      | <b>16,74</b> | <b>40,22</b>  | <b>361,72</b>                 | <b>1,11</b>   |
| <b>II Завтрак</b> |  |            |                   |              |               |                               |               |
|                   | СОК ФРУКТОВЫЙ                          | 100        | 0,50              | 0,10         | 10,10         | 43,00                         | 2,00          |
| <b>Итого</b>      |  | <b>100</b> | <b>0,50</b>       | <b>0,10</b>  | <b>10,10</b>  | <b>43,00</b>                  | <b>2,00</b>   |
| <b>Обед</b>       |  |            |                   |              |               |                               |               |
|                   | САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА                | 20         | 0,23              | 2,94         | 1,34          | 32,84                         | 0,67          |
|                   | БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ | 180        | 5,24              | 8,18         | 15,57         | 157,55                        | 12,88         |
|                   | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                        | 120        | 11,38             | 14,58        | 16,30         | 242,91                        | 15,28         |
|                   | 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          |
| <b>Итого</b>      |  | <b>530</b> | <b>21,03</b>      | <b>26,17</b> | <b>66,99</b>  | <b>589,33</b>                 | <b>28,83</b>  |
| <b>Полдник</b>    |  |            |                   |              |               |                               |               |
|                   | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                      | 150        | 3,33              | 5,94         | 17,73         | 138,21                        | 8,06          |
|                   | ПОДЛИВ                                 | 30         | 0,42              | 1,98         | 2,31          | 28,84                         | 0,61          |
|                   | ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ                       | 50         | 11,51             | 9,48         | 3,74          | 158,11                        | 7,44          |
|                   | ЧАЙ С САХАРОМ                          | 150        | 0,11              | 0,00         | 6,99          | 28,37                         | 0,02          |
|                   | ХЛЕБ ДЕРЕВЕНСКИЙ В/С                   | 20         | 1,53              | 0,12         | 10,04         | 47,36                         | 0,00          |
| <b>Итого</b>      |  | <b>400</b> | <b>16,90</b>      | <b>17,52</b> | <b>40,81</b>  | <b>400,89</b>                 | <b>16,13</b>  |
| <b>Всего</b>      |  |            | <b>50,43</b>      | <b>60,53</b> | <b>158,12</b> | <b>1 394,94</b>               | <b>48,07</b>  |