

Утверждаю

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

МЕНЮ  
30 июля 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 ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ                 | 200   | 7,56              | 7,45    | 28,36            | 211,59                              | 0,78                  |
|            | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ              | 180   | 2,58              | 2,80    | 19,34            | 113,14                              | 0,14                  |
|            | 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                  |
|            | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                          | 16    | 3,38              | 4,29    | 0,00             | 52,96                               | 0,10                  |
| Итого      |                                         | 431   | 15,80             | 19,54   | 63,16            | 493,69                              | 1,02                  |
| II Завтрак |                                         |       |                   |         |                  |                                     |                       |
|            | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА             | 180   | 0,59              | 0,24    | 16,17            | 80,55                               | 72,00                 |
| Итого      |                                         | 180   | 0,59              | 0,24    | 16,17            | 80,55                               | 72,00                 |
| Обед       |                                         |       |                   |         |                  |                                     |                       |
|            | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ                 | 60    | 0,59              | 3,96    | 2,11             | 46,28                               | 2,72                  |
|            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>БОБОВЫМИ          | 200   | 9,16              | 8,05    | 22,02            | 197,30                              | 6,57                  |
|            | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                     | 220   | 9,77              | 17,22   | 20,96            | 278,28                              | 10,99                 |
|            | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ                   | 180   | 0,00              | 0,00    | 7,74             | 30,96                               | 0,00                  |
|            | ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ                          | 50    | 3,31              | 0,44    | 21,20            | 101,98                              | 0,00                  |
|            | ХЛЕБ ГОРОДСКОЙ                          | 30    | 2,29              | 0,19    | 15,05            | 71,05                               | 0,00                  |
| Итого      |                                         | 740   | 25,12             | 29,86   | 89,08            | 725,85                              | 20,28                 |
| Полдник    |                                         |       |                   |         |                  |                                     |                       |
|            | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 120   | 5,37              | 4,64    | 34,23            | 200,21                              | 0,00                  |
|            | ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ               | 80    | 14,95             | 11,96   | 7,66             | 213,94                              | 10,22                 |
|            | ПОДЛИВ                                  | 30    | 1,06              | 2,05    | 6,51             | 48,95                               | 0,68                  |
|            | ХЛЕБ ГОРОДСКОЙ                          | 30    | 2,29              | 0,19    | 15,05            | 71,05                               | 0,00                  |
|            | ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ                  | 180   | 0,17              | 0,01    | 8,15             | 34,39                               | 0,98                  |
| Итого      |                                         | 440   | 23,84             | 18,85   | 71,60            | 568,54                              | 11,88                 |
| Всего      |                                         |       | 65,35             | 68,49   | 240,01           | 1 868,63                            | 105,18                |

Утверждаю

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

МЕНЮ  
30 июля 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 ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ                 | 150   | 5,60              | 5,57    | 20,47            | 155,28                              | 0,62                  |
|            | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ              | 150   | 2,12              | 2,31    | 15,87            | 92,85                               | 0,11                  |
|            | 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                  |
|            | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                          | 11    | 2,55              | 3,25    | 0,00             | 40,04                               | 0,08                  |
| Итого      |                                         | 336   | 11,80             | 15,84   | 46,66            | 377,97                              | 0,81                  |
| II Завтрак |                                         |       |                   |         |                  |                                     |                       |
|            | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА             | 150   | 0,49              | 0,20    | 13,81            | 68,41                               | 60,00                 |
| Итого      |                                         | 150   | 0,49              | 0,20    | 13,81            | 68,41                               | 60,00                 |
| Обед       |                                         |       |                   |         |                  |                                     |                       |
|            | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ                 | 40    | 0,43              | 1,99    | 1,55             | 25,83                               | 2,02                  |
|            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>БОБОВЫМИ          | 180   | 6,18              | 6,53    | 15,83            | 146,96                              | 5,70                  |
|            | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                     | 150   | 8,66              | 12,00   | 18,16            | 215,52                              | 9,38                  |
|            | 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 ГОРОДСКОЙ                          | 20    | 1,53              | 0,12    | 10,04            | 47,36                               | 0,00                  |
| Итого      |                                         | 580   | 19,45             | 20,99   | 69,32            | 544,34                              | 17,10                 |
| Полдник    |                                         |       |                   |         |                  |                                     |                       |
|            | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 100   | 3,76              | 4,46    | 23,98            | 151,03                              | 0,00                  |
|            | ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ               | 60    | 10,89             | 11,47   | 3,80             | 173,78                              | 7,53                  |
|            | ПОДЛИВ                                  | 30    | 1,06              | 2,05    | 6,51             | 48,95                               | 0,68                  |
|            | ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ                  | 150   | 0,13              | 0,00    | 7,10             | 29,52                               | 0,60                  |
|            | ХЛЕБ ГОРОДСКОЙ                          | 20    | 1,53              | 0,12    | 10,04            | 47,36                               | 0,00                  |
| Итого      |                                         | 360   | 17,37             | 18,10   | 51,43            | 450,64                              | 8,81                  |
| Всего      |                                         |       | 49,11             | 55,13   | 181,22           | 1 441,36                            | 86,72                 |