

составлено  
 Г. Иосифовичем  
 ред. общешкольной  
 Меню И. С.

ГБОУ ООШ №2 СПДС «Чайка»

Меню на 09.08.2022г.



Утверждено:  
 Старший воспитатель СПДС «Чайка»

*Е. В. Галкина*  
 Е. В. Галкина

| Меню на 09.08.2022г.<br>ясли/сад       | Выход<br>на 1 реб. |            | Б             |              | Ж             |              | У             |               | Ккал.         |               |
|--|--------------------|------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
|  | ясли               | сад        | ясли          | сад          | ясли          | сад          | ясли          | сад           | ясли          | сад           |
| Завтрак                                |                    |            |               |              |               |              |               |               |               |               |
| Омлет                                  | 120                | 150        | 7.836         | 9.42         | 8.696         | 10.87        | 3.072         | 3.84          | 102.81        | 128.52        |
| Кукуруза<br>консервированная           | 15                 | 15         | 0.5           | 0.5          | 0             | 0            | 1.65          | 1.65          | 15            | 15            |
| Батон с маслом                         | 20/4               | 40/5       | 1.58          | 3.02         | 5.24          | 4.79         | 9.81          | 20.40         | 93.87         | 138.7         |
| Чай сладкий с лимоном                  | 150                | 180        | 0.1           | 0.12         | 0.01          | 0.02         | 8.5           | 10.20         | 28.56         | 34.28         |
| <b>Всего за завтрак</b>                | <b>309</b>         | <b>390</b> | <b>10.016</b> | <b>13.06</b> | <b>13.946</b> | <b>15.68</b> | <b>23.032</b> | <b>36.09</b>  | <b>240.24</b> | <b>416.50</b> |
| 2 Завтрак                              |                    |            |               |              |               |              |               |               |               |               |
| Банан                                  | 100                | 100        | 2.7           | 2.7          | 2.5           | 2.5          | 10.8          | 10.8          | 76.5          | 76.5          |
| <b>Всего за 2 завтрак</b>              | <b>100</b>         | <b>100</b> | <b>2.7</b>    | <b>2.7</b>   | <b>2.5</b>    | <b>2.5</b>   | <b>10.8</b>   | <b>10.8</b>   | <b>76.5</b>   | <b>76.5</b>   |
| Обед                                   |                    |            |               |              |               |              |               |               |               |               |
| Салат из свеклы с чесноком             | 40                 | 60         | 0.67          | 0.67         | 3.03          | 3.03         | 3.95          | 3.95          | 45.9          | 45.9          |
| Суп картофельный с рыбой               | 150                | 200        | 1.62          | 1.8          | 2.142         | 2.38         | 8.90          | 9.88          | 112.48        | 124.98        |
| Гречка с гуляшом                       | 120/40             | 150/50     | 4.14/9.25     | 5.18/10.28   | 5.64/0.74     | 7.07/8.27    | 33.89/2.37    | 42.37/2.64    | 155.04/198.72 | 193.8/220.81  |
| Компот из с/ф                          | 150                | 180        | 0.23          | 0.31         | 0.1           | 0.1          | 18.28         | 24.37         | 72.57         | 96.76         |
| Хлеб пшеничный, ржаной                 | 20/20              | 30/20      | 1.2/1.22      | 1.8/1.22     | 0.24/0.42     | 0.36/0.42    | 8.86/8.37     | 13.3/8.37     | 37.8/42.88    | 56.7/42.88    |
| <b>Всего за обед</b>                   | <b>590</b>         | <b>720</b> | <b>32.3</b>   | <b>38.41</b> | <b>29.55</b>  | <b>36.15</b> | <b>124.86</b> | <b>162.72</b> | <b>802.68</b> | <b>781.83</b> |
| Уплотненный подник                     |                    |            |               |              |               |              |               |               |               |               |
| Каша молочная пшеничная                | 150                | 200        | 5.26          | 7.01         | 6.07          | 8.09         | 21.09         | 28.39         | 159.75        | 201           |
| Кондитерское изделие                   | 15                 | 30         | 0.48          | 0.96         | 0.42          | 0.84         | 12.13         | 24.27         | 52.50         | 105           |
| Кофейный напиток на<br>молоке          | 150                | 200        | 3.6           | 4.8          | 3.6           | 4.8          | 18.69         | 24.92         | 119.7         | 159.56        |
| <b>Всего за уплотненный<br/>подник</b> | <b>440</b>         | <b>530</b> | <b>9.13</b>   | <b>12.36</b> | <b>10.457</b> | <b>14.09</b> | <b>63.93</b>  | <b>116.81</b> | <b>382.71</b> | <b>513.56</b> |