

01.04.2022 год


 УТВЕРЖДАЮ
 СПДС «Солнышко»
 Т.А. Павлова

Меню СПДС «Солнышко»
ГБОУ СОШ с. Верхние Белозерки (с 1,5 – 3)

Пищевая ценность				Наименование блюда	Выход
Белки	Жиры	Углеводы	ККал		
Завтрак					
18,1000	48,9000	2,4000	268,0000	Омлет натуральный на молоке	130
1,4800	0,5800	10,2800	50,0000	Батон	20
0,1400	0,0000	12,6360	47,9470	Чай с сахаром	180
Второй завтрак					
0,4600	0,0000	11,9600	51,7500	Фрукты	100
Обед					
0,4980	2,6460	4,4930	42,6540	Салат «Зимний»	40
1,3530	2,3440	10,3850	65,4560	Борщ красный со сметаной	150
9,4380	13,4810	24,0200	249,1560	Плов из кур	170
0,2690	0,0770	21,3700	81,9110	Компот из сухофруктов	150
1,5000	0,1000	10,0000	47,4000	Хлеб пшеничный	20
3,3000	0,6000	16,7000	87,0000	Хлеб ржаной	40
Полдник					
0,1400	0,0000	12,6360	47,9470	Чай без сахара	180
1,0000	3,0000	6,0000	49,3200	Кондитерское изделие	9
Ужин					
0,4600	3,2000	4,6800	48,9000	Салат из свеклы и квашеной капусты	40
16,9800	8,7300	16,2000	200,2000	Котлета рыбная	90
0,2480	1,4400	1,9910	21,4150	Соус томатный	30
2,1200	3,7900	15,9200	102,2000	Картофельное пюре	120
0,1400	0,0000	12,6360	47,9470	Чай с сахаром	180
1,5000	0,1000	10,0000	47,4000	Хлеб пшеничный	20
58,7380	87,5480	189,6800	1487,2410	Итого	

Меню СПДС «Солнышко»
ГБОУ СОШ с. Верхние Белозерки (с 3 – 7)

Пищевая ценность				Наименование блюда	Выход
Белки	Жиры	Углеводы	ККал		
Завтрак					
18,1000	48,9000	2,4000	268,0000	Омлет натуральный на молоке	155
2,2200	0,8700	15,4200	75,0000	Батон	30
0,4560	0,0000	14,0400	53,2740	Чай с сахаром	200
Второй завтрак					
0,4600	0,0000	11,9600	51,7500	Фрукты	100
Обед					
0,7000	4,0000	8,0000	80,2000	Салат «Зимний»	60
2,2920	4,6910	17,6930	117,7400	Борщ красный со сметаной	250
13,3850	19,1090	36,1000	360,8970	Плов из кур	200
0,3490	0,1000	27,7800	106,4840	Компот из сухофруктов	200
1,5000	0,1000	10,0000	47,4000	Хлеб пшеничный	30
3,3000	0,6000	16,7000	87,0000	Хлеб ржаной	50
Полдник					
0,1560	0,0000	14,0400	53,2740	Чай без сахара	200
2,5000	7,5000	15,0000	123,3000	Кондитерское изделие	25
Ужин					
0,5700	4,0000	5,8500	61,1300	Салат из свеклы и квашеной капусты	50
16,9800	8,7300	16,2000	200,2000	Котлета рыбная	90
0,3910	2,1590	3,0810	32,5520	Соус томатный	40
2,6400	4,3000	19,8900	127,7210	Картофельное пюре	150
0,1560	0,0000	14,0400	53,2740	Чай с сахаром	200
1,5000	0,1000	10,0000	47,4000	Хлеб пшеничный	30
67,1080	103,0000	241,0730	1860,7700	Итого	