

03.11.2022 год

УТВЕРЖДАЮ:  
старший воспитатель 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             |                                |              |
| <b>Завтрак</b>        |                |                 |                  |                                |              |
| 5,1750                | 6,0990         | 27,4560         | 178,5500         | Творожная запеканка повидлом   | <b>120</b>   |
| 8,3700                | 6,5000         | 25,7000         | 192,2000         | Батон с сыром                  | <b>20/8</b>  |
| 2,3560                | 2,1250         | 16,8200         | 91,6220          | Чай с молоком                  | <b>180</b>   |
| <b>Второй завтрак</b> |                |                 |                  |                                |              |
| 0,2690                | 0,0770         | 21,3700         | 81,9110          | Фрукты                         | <b>100</b>   |
| <b>Обед</b>           |                |                 |                  |                                |              |
| 0,4980                | 2,6460         | 4,4930          | 42,6540          | Салат из свежей капусты        | <b>40</b>    |
| 1,1950                | 0,9230         | 9,5590          | 48,9360          | Суп вермишелевый               | <b>150</b>   |
| 12,9200               | 11,8500        | 13,4600         | 212,0000         | Котлеты из кур                 | <b>85</b>    |
| 0,3680                | 2,4660         | 1,9770          | 31,0850          | Соус томатно-сметанный         | <b>30</b>    |
| 2,1200                | 3,7900         | 15,9200         | 102,2000         | Картофельное пюре              | <b>120</b>   |
| 0,2690                | 0,0770         | 21,3700         | 81,9110          | Компот (сухофрукты)            | <b>150</b>   |
| 1,5000                | 0,1000         | 10,0000         | 47,4000          | Хлеб пшеничный                 | <b>20</b>    |
| 3,3000                | 0,6000         | 16,7000         | 87,0000          | Хлеб ржаной                    | <b>40</b>    |
| <b>Полдник</b>        |                |                 |                  |                                |              |
| 0,1400                | 0,0000         | 12,6360         | 47,9470          | Чай без сахара                 | <b>180</b>   |
| 1,0000                | 3,0000         | 6,0000          | 49,3200          | Кондитерские изделия           | <b>9</b>     |
| <b>Ужин</b>           |                |                 |                  |                                |              |
| 0,4680                | 2,5810         | 3,5200          | 38,3050          | Салат из свеклы с раст. маслом | <b>40</b>    |
| 19,0500               | 11,9000        | 7,4300          | 214,0200         | Рыба тушеная в сметанном соусе | <b>90/20</b> |
| 3,1100                | 5,3100         | 24,3700         | 151,8000         | Каша перловая рассыпчатая      | <b>100</b>   |
| 0,1400                | 0,0000         | 12,6360         | 47,9470          | Чай с сахаром                  | <b>180</b>   |
| 1,5000                | 0,1000         | 10,0000         | 47,4000          | Хлеб пшеничный                 | <b>20</b>    |
| <b>64,6790</b>        | <b>60,2670</b> | <b>242,3470</b> | <b>1722,8970</b> | <b>Итого</b>                   |              |

03.11.2022 год

УТВЕРЖДАЮ:  
старший воспитатель СПДС «Солнышко»  
/\_\_\_\_\_/ Т.А. Павлова

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

| Пищевая ценность      |                |                 |                  | Наименование блюда             | Выход        |
|-----------------------|----------------|-----------------|------------------|--------------------------------|--------------|
| Белки                 | Жиры           | Углеводы        | ККал             |                                |              |
| <b>Завтрак</b>        |                |                 |                  |                                |              |
| 6,4690                | 7,6240         | 34,3200         | 223,1880         | Творожная запеканка с повидлом | <b>150</b>   |
| 8,3700                | 6,5000         | 25,7000         | 192,2000         | Батон с сыром                  | <b>30/12</b> |
| 2,4180                | 2,1500         | 18,8400         | 99,6720          | Чай с молоком                  | <b>200</b>   |
| <b>Второй завтрак</b> |                |                 |                  |                                |              |
| 0,3490                | 0,1000         | 27,7800         | 106,4840         | Фрукты                         | <b>100</b>   |
| <b>Обед</b>           |                |                 |                  |                                |              |
| 0,7000                | 4,0000         | 8,0000          | 80,2000          | Салат из свежей капусты        | <b>60</b>    |
| 2,0050                | 1,8180         | 15,9960         | 84,3690          | Суп вермишелевый               | <b>250</b>   |
| 20,2000               | 24,9000        | 12,8000         | 357,0000         | Котлеты из кур                 | <b>100</b>   |
| 0,4780                | 3,2060         | 2,5700          | 40,4110          | Соус томатно-сметанный         | <b>40</b>    |
| 2,6400                | 4,3000         | 19,8900         | 127,7210         | Картофельное пюре              | <b>150</b>   |
| 0,3490                | 0,1000         | 27,7800         | 106,4840         | Компот (сухофрукты)            | <b>200</b>   |
| 1,5000                | 0,1000         | 10,0000         | 47,4000          | Хлеб пшеничный                 | <b>30</b>    |
| 3,3000                | 0,6000         | 16,7000         | 87,0000          | Хлеб ржаной                    | <b>50</b>    |
| <b>Полдник</b>        |                |                 |                  |                                |              |
| 0,1560                | 0,0000         | 14,0400         | 53,2740          | Чай без сахара                 | <b>200</b>   |
| 2,5000                | 7,5000         | 15,0000         | 123,3000         | Кондитерские изделия           | <b>25</b>    |
| <b>Ужин</b>           |                |                 |                  |                                |              |
| 0,5850                | 3,4800         | 4,4000          | 50,1560          | Салат из свеклы с раст. маслом | <b>60</b>    |
| 19,0500               | 11,9000        | 7,4300          | 214,0200         | Рыба тушеная в сметанном соусе | <b>90/20</b> |
| 3,7400                | 6,3800         | 29,2500         | 182,1600         | Каша перловая рассыпчатая      | <b>120</b>   |
| 0,1560                | 0,0000         | 14,0400         | 53,2740          | Чай с сахаром                  | <b>200</b>   |
| 1,5000                | 0,1000         | 10,0000         | 47,4000          | Хлеб пшеничный                 | <b>30</b>    |
| <b>77,3160</b>        | <b>84,8580</b> | <b>289,0560</b> | <b>2179,8290</b> | <b>Итого</b>                   |              |