

04.04.2022 год


 УТВЕРЖДАЮ  
 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>					
5,5260	6,2940	26,7060	178,9010	Каша "Дружба"	200
2,0940	4,9980	10,3200	92,0590	Батон с маслом	20/5
0,1400	0,0000	12,6360	47,9470	Чай с сахаром	180
<b>Второй завтрак</b>					
1,2000	0,2000	2,3000	10,6000	Сок	100
<b>Обед</b>					
0,4680	2,5810	3,5200	38,3050	Салат из свеклы с раст. маслом	40
4,4370	1,2580	19,0070	100,3460	Суп гороховый	150
12,9200	11,8500	13,4600	212,0000	Котлеты из кур	85
0,3680	2,4660	1,9770	31,0850	Соус томатно-сметанный	30
4,2000	5,3100	30,1300	177,7000	Макароны отварные с маслом	100
0,2690	0,0770	21,3700	81,9110	Компот (сухофрукты)	150
1,5000	0,1000	10,0000	47,4000	Хлеб пшеничный	20
3,3000	0,6000	16,7000	87,0000	Хлеб ржаной	40
<b>Полдник</b>					
0,1400	0,0000	12,6360	47,9470	Чай без сахара	180
1,0000	3,0000	6,0000	49,3200	Кондитерское изделие	9
<b>Ужин</b>					
0,4980	2,6440	4,7900	43,7520	Салат "Овощной"	40
6,7850	4,7330	3,1020	81,3740	Рыба, тушенная с овощами	70
2,5600	5,2000	27,8800	161,1600	Каша рисовая рассыпчатая	100
0,1400	0,0000	12,6360	47,9470	Чай с сахаром	180
1,5000	0,1000	10,0000	47,4000	Хлеб пшеничный	20
<b>49,0450</b>	<b>51,4110</b>	<b>245,1700</b>	<b>1584,1540</b>	<b>Итого</b>	

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

Пищевая ценность				Наименование блюда	Выход
Белки	Жиры	Углеводы	ККал		
<b>Завтрак</b>					
6,9500	8,2270	32,9220	225,2980	Каша "Дружба"	250
3,2220	6,3250	15,4600	127,7910	Батон с маслом	30/5
0,4560	0,0000	14,0400	53,2740	Чай с сахаром	200
<b>Второй завтрак</b>					
1,2000	0,2000	2,3000	10,6000	Сок	100
<b>Обед</b>					
0,5850	3,4800	4,4000	50,1560	Салат из свеклы с раст. маслом	60
7,1100	2,3500	29,2580	159,3100	Суп гороховый	250
20,2000	24,9000	12,8000	357,0000	Котлеты из кур	100
0,4780	3,2060	2,5700	40,4110	Соус томатно-сметанный	40
5,0000	6,3700	37,1600	213,2000	Макароны отварные с маслом	120
0,3490	0,1000	27,7800	106,4840	Компот (сухофрукты)	200
1,5000	0,1000	10,0000	47,4000	Хлеб пшеничный	30
3,3000	0,6000	16,7000	87,0000	Хлеб ржаной	50
<b>Полдник</b>					
0,1560	0,0000	14,0400	53,2740	Чай без сахара	200
2,5000	7,5000	15,0000	123,3000	Кондитерское изделие	25
<b>Ужин</b>					
0,6300	3,5600	6,0490	57,2480	Салат "Овощной"	50
9,5000	6,6300	4,3500	113,9300	Рыба, тушенная с овощами	100
2,5600	5,2000	27,8800	161,1600	Каша рисовая рассыпчатая	120
0,1560	0,0000	14,0400	53,2740	Чай с сахаром	200
1,5000	0,1000	10,0000	47,4000	Хлеб пшеничный	30
<b>67,3520</b>	<b>78,8480</b>	<b>296,7490</b>	<b>2087,5100</b>	<b>Итого</b>	