

06.02.2023 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 | | |
| Завтрак | | | | | |
| 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 |
| Второй завтрак | | | | | |
| 1,2000 | 0,2000 | 2,3000 | 10,6000 | Сок | 100 |
| Обед | | | | | |
| 0,4680 | 2,5810 | 3,5200 | 38,3050 | Салат из свежей капусты | 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 |
| 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 | | | | | |
| 0,4980 | 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 |
| 48,9050 | 51,4110 | 232,5340 | 1536,2070 | Итого | |

06.02.2023 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 | | |
| Завтрак | | | | | |
| 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 |
| Второй завтрак | | | | | |
| 1,2000 | 0,2000 | 2,3000 | 10,6000 | Сок | 100 |
| Обед | | | | | |
| 0,5850 | 3,4800 | 4,4000 | 50,1560 | Салат из свежей капусты | 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 |
| Полдник | | | | | |
| 0,4560 | 0,0000 | 14,0400 | 53,2740 | Чай без сахара | 200 |
| 2,5000 | 7,5000 | 15,0000 | 123,3000 | Кондитерское изделие | 25 |
| Ужин | | | | | |
| 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 |
| 67,1960 | 78,8480 | 282,7090 | 2034,2360 | Итого | |