

06.04.2022 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>        |                |                 |                  |                                |             |
| 6,7000                | 11,0000        | 22,6000         | 216,4000         | Каша геркулесовая молочная     | <b>200</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> |                |                 |                  |                                |             |
| 1,2000                | 0,2000         | 2,3000          | 10,6000          | Сок                            | <b>100</b>  |
| <b>Обед</b>           |                |                 |                  |                                |             |
| 0,9500                | 2,9900         | 4,6000          | 49,9200          | Салат из квашеной капусты      | <b>45</b>   |
| 2,0920                | 2,3540         | 14,0560         | 82,2610          | Суп с клецками                 | <b>150</b>  |
| 9,4380                | 13,4810        | 24,0200         | 249,1560         | Плов из кур                    | <b>170</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 маслом раст. | <b>40</b>   |
| 15,7390               | 7,9750         | 10,9040         | 177,1000         | Суфле из рыбы                  | <b>120</b>  |
| 2,7200                | 6,0000         | 10,9400         | 112,4000         | Капуста тушеная                | <b>120</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>57,8820</b>        | <b>59,0830</b> | <b>224,8020</b> | <b>1628,8890</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>        |                |                 |                  |                                |              |
| 8,4000                | 13,7500        | 28,2500         | 275,5000         | Каша геркулесовая молочная     | <b>250</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> |                |                 |                  |                                |              |
| 1,2000                | 0,2000         | 2,3000          | 10,6000          | Сок                            | <b>100</b>   |
| <b>Обед</b>           |                |                 |                  |                                |              |
| 0,9500                | 2,9900         | 4,6000          | 49,9200          | Салат из квашеной капусты      | <b>45</b>    |
| 3,3840                | 4,4780         | 22,4830         | 138,1510         | Суп с клецками                 | <b>250</b>   |
| 13,3850               | 19,1090        | 36,1000         | 360,8970         | Плов из кур                    | <b>200</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 маслом раст. | <b>60</b>    |
| 15,7390               | 7,9750         | 10,9040         | 177,1000         | Суфле из рыбы                  | <b>120</b>   |
| 3,4000                | 7,5200         | 13,6800         | 140,5000         | Капуста тушеная                | <b>150</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>67,2920</b>        | <b>76,5520</b> | <b>274,8170</b> | <b>2012,8280</b> | <b>Итого</b>                   |              |