

07.07.2022 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>        |                |                 |                  |                                   |             |
| 15,0700               | 10,2940        | 16,8200         | 215,9950         | Творожная запеканка               | <b>120</b>  |
| 2,0940                | 4,9980         | 10,3200         | 92,0590          | Батон с маслом                    | <b>20/5</b> |
| 2,8370                | 2,4740         | 15,5700         | 92,0040          | Кофейный напиток на молоке        | <b>150</b>  |
| <b>Второй завтрак</b> |                |                 |                  |                                   |             |
| 1,2000                | 0,2000         | 2,3000          | 10,6000          | Сок                               | <b>100</b>  |
| <b>Обед</b>           |                |                 |                  |                                   |             |
| 0,3850                | 2,5810         | 2,5090          | 34,1750          | Салат из свеклы и соленых огурцов | <b>20</b>   |
| 1,0280                | 2,3150         | 6,7230          | 50,1620          | Щи из свежей капусты со сметаной  | <b>150</b>  |
| 14,9800               | 10,9200        | 26,7000         | 258,0000         | Картофель тушеный с мясом         | <b>180</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>        |                |                 |                  |                                   |             |
| 4,3500                | 3,7500         | 7,2000          | 81,0000          | Молоко                            | <b>150</b>  |
| 1,0000                | 3,0000         | 6,0000          | 49,3200          | Кондитерские изделия              | <b>9</b>    |
| <b>Ужин</b>           |                |                 |                  |                                   |             |
| 5,2600                | 6,0700         | 21,2900         | 159,7500         | Каша вязкая пшеничная молочная    | <b>150</b>  |
| 1,0000                | 3,0000         | 6,0000          | 49,3200          | Кондитерские изделия              | <b>9</b>    |
| 0,1400                | 0,0000         | 12,6360         | 47,9470          | Чай с сахаром                     | <b>180</b>  |
| <b>53,6730</b>        | <b>50,1790</b> | <b>191,7980</b> | <b>1397,7930</b> | <b>Итого</b>                      |             |

07.07.2022 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>        |                |                 |                  |                                   |             |
| 18,7900               | 12,9950        | 20,5500         | 269,1750         | Творожная запеканка               | <b>150</b>  |
| 3,2220                | 6,3250         | 15,4600         | 127,7910         | Батон с маслом                    | <b>30/5</b> |
| 3,4050                | 2,9950         | 18,6700         | 110,5900         | Кофейный напиток на молоке        | <b>180</b>  |
| <b>Второй завтрак</b> |                |                 |                  |                                   |             |
| 1,2000                | 0,2000         | 2,3000          | 10,6000          | Сок                               | <b>100</b>  |
| <b>Обед</b>           |                |                 |                  |                                   |             |
| 0,5800                | 3,8800         | 3,7700          | 51,2700          | Салат из свеклы и соленых огурцов | <b>25</b>   |
| 1,7520                | 4,6410         | 11,1390         | 90,5440          | Щи из свежей капусты со сметаной  | <b>250</b>  |
| 14,9800               | 10,9200        | 26,7000         | 258,0000         | Картофель тушеный с мясом         | <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>        |                |                 |                  |                                   |             |
| 5,2200                | 4,5000         | 8,6400          | 97,2000          | Молоко                            | <b>180</b>  |
| 2,5000                | 7,5000         | 15,0000         | 123,3000         | Кондитерские изделия              | <b>25</b>   |
| <b>Ужин</b>           |                |                 |                  |                                   |             |
| 7,0100                | 8,0900         | 28,3900         | 213,0000         | Каша вязкая пшеничная молочная    | <b>200</b>  |
| 2,5000                | 7,5000         | 15,0000         | 123,3000         | Кондитерские изделия              | <b>25</b>   |
| 0,1560                | 0,0000         | 14,0400         | 53,2740          | Чай с сахаром                     | <b>200</b>  |
| <b>53,6730</b>        | <b>50,1790</b> | <b>191,7980</b> | <b>1397,7930</b> | <b>Итого</b>                      |             |