

16.09.2022 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>					
8,5860	6,7510	43,0120	256,4020	Каша пшеничная на молоке	<b>200</b>
1,4800	0,5800	10,2800	50,0000	Батон	<b>20</b>
0,1400	0,0000	12,6360	47,9470	Чай с сахаром	<b>180</b>
<b>Второй завтрак</b>					
1,2000	0,2000	2,3000	10,6000	Фрукты	<b>100</b>
<b>Обед</b>					
0,1470	1,7410	0,4000	17,7500	Салат из свежих огурцов	<b>40</b>
1,3530	2,3440	10,3850	65,4560	Борщ красный со сметаной	<b>150</b>
9,6400	13,4900	13,5300	210,7400	Рагу из кур	<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>					
0,1400	0,0000	12,6360	47,9470	Кондитерское изделие	<b>9</b>
1,2000	0,2000	2,3000	10,6000	Сок	<b>100</b>
<b>Ужин</b>					
0,4600	3,2000	4,6800	48,9000	Салат из свеклы и квашеной капусты	<b>40</b>
16,9800	8,7300	16,2000	200,2000	Котлета рыбная	<b>90</b>
0,2480	1,4400	1,9910	21,4150	Соус томатный	<b>30</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>63,0230</b>	<b>69,9240</b>	<b>268,8480</b>	<b>1881,7410</b>	<b>Итого</b>	

16.09.2022 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>					
10,7330	8,4390	53,7650	320,5030	Каша пшеничная на молоке	<b>250</b>
2,2200	0,8700	15,4200	75,0000	Батон	<b>30</b>
0,4560	0,0000	14,0400	53,2740	Чай с сахаром	<b>200</b>
<b>Второй завтрак</b>					
1,2000	0,2000	2,3000	10,6000	Фрукты	<b>100</b>
<b>Обед</b>					
0,1470	1,7410	0,4000	17,7500	Салат из свежих огурцов	<b>50</b>
2,2920	4,6910	17,6930	117,7400	Борщ красный со сметаной	<b>250</b>
13,7900	19,3000	19,3500	301,3600	Рагу из кур	<b>200</b>
0,3490	0,1000	27,7800	106,4840	Компот (сухофрукты)	<b>180</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	Кондитерское изделие	<b>25</b>
1,2000	0,2000	2,3000	10,6000	Сок	<b>100</b>
<b>Ужин</b>					
0,5700	4,0000	5,8500	61,1300	Салат из свеклы и квашеной капусты	<b>50</b>
16,9800	8,7300	16,2000	200,2000	Котлета рыбная	<b>90</b>
0,3910	2,1590	3,0810	32,5520	Соус томатный	<b>40</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>63,0230</b>	<b>69,9240</b>	<b>268,8480</b>	<b>1881,7410</b>	<b>Итого</b>	