

18.01.2023 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		
<b>Завтрак</b>					
5,1750	6,0990	27,4560	178,5500	Каша рисовая 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 сахаром	<b>180</b>
<b>Второй завтрак</b>					
1,2000	0,2000	2,3000	10,6000	Сок	<b>100</b>
<b>Обед</b>					
0,4980	2,6460	4,4930	42,6540	Салат из свежей капусты	<b>40</b>
1,1950	0,9230	9,5590	48,9360	Суп вермишелевый	<b>150</b>
12,9200	11,8500	13,4600	212,0000	Котлеты из кур	<b>85</b>
0,3680	2,4660	1,9770	31,0850	Соус томатно-сметанный	<b>30</b>
2,1200	3,7900	15,9200	102,2000	Картофельное пюре	<b>120</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 раст. маслом	<b>40</b>
19,0500	11,9000	7,4300	214,0200	Рыба тушенная в сметанном соусе	<b>90/20</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>64,6790</b>	<b>60,2670</b>	<b>242,3470</b>	<b>1722,8970</b>	<b>Итого</b>	

18.01.2023 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		
<b>Завтрак</b>					
6,4690	7,6240	34,3200	223,1880	Каша рисовая 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 сахаром	<b>200</b>
<b>Второй завтрак</b>					
1,2000	0,2000	2,3000	10,6000	Сок	<b>100</b>
<b>Обед</b>					
0,7000	4,0000	8,0000	80,2000	Салат из свежей капусты	<b>60</b>
2,0050	1,8180	15,9960	84,3690	Суп вермишелевый	<b>250</b>
20,2000	24,9000	12,8000	357,0000	Котлеты из кур	<b>100</b>
0,4780	3,2060	2,5700	40,4110	Соус томатно-сметанный	<b>40</b>
2,6400	4,3000	19,8900	127,7210	Картофельное пюре	<b>150</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 раст. маслом	<b>60</b>
19,0500	11,9000	7,4300	214,0200	Рыба тушенная в сметанном соусе	<b>90/20</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>77,3160</b>	<b>84,8580</b>	<b>289,0560</b>	<b>2179,8290</b>	<b>Итого</b>	