

18.09.2023 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>        |                |                 |                  |                            |             |
| 0,0120                | 2,1040         | 4,0160          | 34,0410          | Суп молочный с вермишелью  | <b>200</b>  |
| 2,0940                | 4,9980         | 10,3200         | 92,0590          | Батон с маслом             | <b>20/5</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>           |                |                 |                  |                            |             |
| 0,4980                | 2,6460         | 4,4930          | 42,6540          | Салат из свежей капусты    | <b>40</b>   |
| 0,7500                | 0,9270         | 7,4970          | 39,4600          | Суп картофельный           | <b>150</b>  |
| 10,4100               | 12,5500        | 0,9800          | 158,2200         | Суфле из кур               | <b>70</b>   |
| 0,3680                | 2,4660         | 1,9770          | 31,0850          | Соус томатно-сметанный     | <b>30</b>   |
| 4,2000                | 5,3100         | 30,1300         | 177,7000         | Макароны отварные с маслом | <b>100</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>           |                |                 |                  |                            |             |
| 0,6600                | 1,9900         | 5,1600          | 42,3200          | Салат "Винегрет"           | <b>40</b>   |
| 25,3500               | 10,7000        | 10,5200         | 238,6400         | Рыба под омлетом           | <b>150</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>53,5310</b>        | <b>47,7680</b> | <b>179,3710</b> | <b>1323,6510</b> | <b>Итого</b>               |             |

18.09.2023 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>        |                |                |                 |                            |             |
| 7,1600                | 8,2220         | 30,6420        | 217,5440        | Суп молочный с вермишелью  | <b>250</b>  |
| 3,2220                | 6,3250         | 15,4600        | 127,7910        | Батон с маслом             | <b>30/5</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>           |                |                |                 |                            |             |
| 0,7000                | 4,0000         | 8,0000         | 80,2000         | Салат из свежей капусты    | <b>60</b>   |
| 1,2610                | 1,8270         | 12,5740        | 68,6370         | Суп картофельный           | <b>250</b>  |
| 11,8900               | 14,3500        | 11,1200        | 180,8200        | Суфле из кур               | <b>80</b>   |
| 0,4780                | 3,2060         | 2,5700         | 40,4110         | Соус томатно-сметанный     | <b>40</b>   |
| 5,0000                | 6,3700         | 37,1600        | 213,2000        | Макароны отварные с маслом | <b>120</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>           |                |                |                 |                            |             |
| 0,9900                | 2,9900         | 7,7500         | 63,4800         | Салат "Винегрет"           | <b>60</b>   |
| 32,9500               | 13,9000        | 13,6700        | 310,2300        | Рыба под омлетом           | <b>200</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>35,5960</b>        | <b>16,9900</b> | <b>45,4600</b> | <b>474,3840</b> | <b>Итого</b>               |             |