

19.08.2024 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>        |                |                 |                  |                            |             |
| 5,5260                | 6,2940         | 26,7060         | 178,9010         | Каша "Дружба"              | <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>           |                |                 |                  |                            |             |
| 0,4680                | 2,5810         | 3,5200          | 38,3050          | Салат из свежей капусты    | <b>40</b>   |
| 4,4370                | 1,2580         | 19,0070         | 100,3460         | Суп гороховый              | <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>   |
| 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 с сахаром              | <b>180</b>  |
| 1,0000                | 3,0000         | 6,0000          | 49,3200          | Кондитерское изделие       | <b>9</b>    |
| <b>Ужин</b>           |                |                 |                  |                            |             |
| 0,4980                | 2,6440         | 4,7900          | 43,7520          | Салат "Овощной"            | <b>40</b>   |
| 6,7850                | 4,7330         | 3,1020          | 81,3740          | Рыба, тушенная с овощами   | <b>70</b>   |
| 2,5600                | 5,2000         | 27,8800         | 161,1600         | Каша рисовая 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>48,9050</b>        | <b>51,4110</b> | <b>232,5340</b> | <b>1536,2070</b> | <b>Итого</b>               |             |

19.08.2024 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>        |                |                 |                  |                            |             |
| 6,9500                | 8,2270         | 32,9220         | 225,2980         | Каша "Дружба"              | <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>           |                |                 |                  |                            |             |
| 0,5850                | 3,4800         | 4,4000          | 50,1560          | Салат из свежей капусты    | <b>60</b>   |
| 7,1100                | 2,3500         | 29,2580         | 159,3100         | Суп гороховый              | <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>   |
| 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>        |                |                 |                  |                            |             |
| 0,4560                | 0,0000         | 14,0400         | 53,2740          | Чай с сахаром              | <b>200</b>  |
| 2,5000                | 7,5000         | 15,0000         | 123,3000         | Кондитерское изделие       | <b>25</b>   |
| <b>Ужин</b>           |                |                 |                  |                            |             |
| 0,6300                | 3,5600         | 6,0490          | 57,2480          | Салат "Овощной"            | <b>50</b>   |
| 9,5000                | 6,6300         | 4,3500          | 113,9300         | Рыба, тушенная с овощами   | <b>100</b>  |
| 2,5600                | 5,2000         | 27,8800         | 161,1600         | Каша рисовая 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>67,1960</b>        | <b>78,8480</b> | <b>282,7090</b> | <b>2034,2360</b> | <b>Итого</b>               |             |