

20.01.2023 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>					
18,1000	48,9000	2,4000	268,0000	Омлет натуральный на молоке	<b>130</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>					
0,4980	2,6460	4,4930	42,6540	Салат «Зимний»	<b>40</b>
1,3530	2,3440	10,3850	65,4560	Борщ красный со сметаной	<b>150</b>
9,4380	13,4810	24,0200	249,1560	Плов из кур	<b>170</b>
0,2690	0,0770	21,3700	81,9110	Компот из сухофруктов	<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	Кондитерское изделие	<b>9</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>
2,1200	3,7900	15,9200	102,2000	Картофельное пюре	<b>120</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>58,7380</b>	<b>87,5480</b>	<b>189,6800</b>	<b>1487,2410</b>	<b>Итого</b>	

20.01.2023 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>					
18,1000	48,9000	2,4000	268,0000	Омлет натуральный на молоке	<b>155</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>					
0,7000	4,0000	8,0000	80,2000	Салат «Зимний»	<b>60</b>
2,2920	4,6910	17,6930	117,7400	Борщ красный со сметаной	<b>250</b>
13,3850	19,1090	36,1000	360,8970	Плов из кур	<b>200</b>
0,3490	0,1000	27,7800	106,4840	Компот из сухофруктов	<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	Кондитерское изделие	<b>25</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>
2,6400	4,3000	19,8900	127,7210	Картофельное пюре	<b>150</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>67,1080</b>	<b>103,0000</b>	<b>241,0730</b>	<b>1860,7700</b>	<b>Итого</b>	