

20.12.2022 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>					
5,9370	6,4100	17,4620	146,9210	Каша манная молочная	<b>200</b>
1,4800	0,5800	10,2800	50,0000	Батон	<b>20</b>
3,5260	3,2410	16,5500	105,3340	Какао на молоке	<b>150</b>
<b>Второй завтрак</b>					
1,2000	0,2000	2,3000	10,6000	Сок	<b>100</b>
<b>Обед</b>					
0,6600	1,9900	5,1600	42,3200	Салат "Винегрет"	<b>40</b>
1,0280	2,3150	6,7230	50,1620	Щи из свежей капусты со сметаной	<b>150</b>
13,1300	7,2200	2,9000	128,1000	Гуляш из мяса в томатно-сметанном соусе	<b>40/20</b>
4,7410	5,5540	27,4560	171,9080	Каша гречневая рассыпчатая	<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>					
4,3500	3,7500	7,2000	81,0000	Молоко	<b>150</b>
1,0000	3,0000	6,0000	49,3200	Кондитерские изделия	<b>9</b>
<b>Ужин</b>					
0,1190	1,2900	0,3230	13,2980	Салат из соленых огурцов	<b>20</b>
2,0720	2,5600	16,0500	91,5800	Рагу овощное	<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>41,6020</b>	<b>35,2370</b>	<b>181,9100</b>	<b>1171,2010</b>	<b>Итого</b>	

20.12.2022 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>					
7,4760	8,3850	32,7900	228,3300	Каша манная молочная	<b>250</b>
2,2200	0,8700	15,4200	75,0000	Батон	<b>30</b>
4,2310	3,9350	19,8600	126,8080	Какао на молоке	<b>180</b>
<b>Второй завтрак</b>					
1,2000	0,2000	2,3000	10,6000	Сок	<b>100</b>
<b>Обед</b>					
0,9900	2,9900	7,7500	63,4800	Салат "Винегрет"	<b>60</b>
1,7520	4,6410	11,1390	90,5440	Щи из свежей капусты со сметаной	<b>250</b>
18,0000	9,5000	5,6000	178,1000	Гуляш из мяса в томатно-сметанном соусе	<b>60/30</b>
6,0900	6,2000	32,7000	202,8000	Каша гречневая рассыпчатая	<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>					
5,2200	4,5000	8,6400	97,2000	Молоко	<b>180</b>
2,5000	7,5000	15,0000	123,3000	Кондитерские изделия	<b>25</b>
<b>Ужин</b>					
0,1470	1,7410	0,4000	17,7500	Салат из соленых огурцов	<b>25</b>
2,5910	3,2060	20,0700	114,4830	Рагу овощное	<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>54,0020</b>	<b>50,0680</b>	<b>241,5490</b>	<b>1572,7530</b>	<b>Итого</b>	