

23.01.2023 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>					
5,5260	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	Сок	<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 без сахара	<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>	

23.01.2023 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>					
6,9500	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	Сок	<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 без сахара	<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>	