

28.09.2022 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>					
18,1000	48,9000	2,4000	268,0000	Омлет натуральный на молоке	<b>130</b>
8,3700	6,5000	25,7000	192,2000	Батон с сыром	<b>20/8</b>
2,3560	2,1250	16,8200	91,6220	Чай с молоком	<b>180</b>
<b>Второй завтрак</b>					
1,2000	0,2000	2,3000	10,6000	Сок	<b>100</b>
<b>Обед</b>					
0,9500	2,9900	4,6000	49,9200	Салат из свежей капусты	<b>40</b>
2,0920	2,3540	14,0560	82,2610	Суп с клецками	<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 (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>					
0,4680	2,5810	3,5200	38,3050	Салат из свеклы с маслом раст.	<b>40</b>
15,7390	7,9750	10,9040	177,1000	Суфле из рыбы	<b>120</b>
2,7200	6,0000	10,9400	112,4000	Капуста тушеная	<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>57,8820</b>	<b>59,0830</b>	<b>224,8020</b>	<b>1628,8890</b>	<b>Итого</b>	

28.09.2022 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>					
18,1000	48,9000	2,4000	268,0000	Омлет натуральный на молоке	<b>155</b>
8,3700	6,5000	25,7000	192,2000	Батон с сыром	<b>30/12</b>
2,4180	2,1500	18,8400	99,6720	Чай с молоком	<b>200</b>
<b>Второй завтрак</b>					
1,2000	0,2000	2,3000	10,6000	Сок	<b>100</b>
<b>Обед</b>					
0,9500	2,9900	4,6000	49,9200	Салат из свежей капусты	<b>60</b>
3,3840	4,4780	22,4830	138,1510	Суп с клецками	<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 (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>					
0,1400	0,0000	12,6360	47,9470	Чай без сахара	<b>200</b>
2,5000	7,5000	15,0000	123,3000	Кондитерские изделия	<b>25</b>
<b>Ужин</b>					
0,5850	3,4800	4,4000	50,1560	Салат из свеклы с маслом раст.	<b>60</b>
15,7390	7,9750	10,9040	177,1000	Суфле из рыбы	<b>120</b>
3,4000	7,5200	13,6800	140,5000	Капуста тушеная	<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>67,2920</b>	<b>76,5520</b>	<b>274,8170</b>	<b>2012,8280</b>	<b>Итого</b>	