

30.01.2024 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>        |                |                 |                  |                                      |            |
| 6,7000                | 11,0000        | 22,6000         | 216,4000         | Каша геркулесовая 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>           |                |                 |                  |                                      |            |
| 0,4980                | 2,6440         | 4,7900          | 43,7520          | Салат "Овощной"                      | <b>40</b>  |
| 1,8770                | 4,7240         | 14,3040         | 103,6630         | Рассольник Ленинградский со сметаной | <b>150</b> |
| 15,1000               | 8,3300         | 17,0000         | 200,6400         | Ленивые голубцы с мясом и сметаной   | <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>        |                |                 |                  |                                      |            |
| 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>           |                |                 |                  |                                      |            |
| 0,3850                | 2,5810         | 2,5090          | 34,1750          | Салат из свеклы с раст. маслом       | <b>40</b>  |
| 4,2700                | 5,5900         | 35,1900         | 199,2800         | Картофель в молоке                   | <b>180</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>47,0950</b>        | <b>42,7670</b> | <b>202,2290</b> | <b>1324,8220</b> | <b>Итого</b>                         |            |

30.01.2024 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>        |                |                |                 |                                      |            |
| 8,4000                | 13,7500        | 28,2500        | 275,5000        | Каша геркулесовая 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>200</b> |
| <b>Второй завтрак</b> |                |                |                 |                                      |            |
| 1,2000                | 0,2000         | 2,3000         | 10,6000         | Сок                                  | <b>100</b> |
| <b>Обед</b>           |                |                |                 |                                      |            |
| 0,6300                | 3,5600         | 6,0490         | 57,2480         | Салат "Овощной"                      | <b>50</b>  |
| 1,8770                | 4,7240         | 14,3040        | 103,6630        | Рассольник Ленинградский со сметаной | <b>250</b> |
| 17,7000               | 11,1200        | 19,6500        | 246,3900        | Ленивые голубцы с мясом и сметаной   | <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>        |                |                |                 |                                      |            |
| 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>           |                |                |                 |                                      |            |
| 0,5800                | 3,8800         | 3,7700         | 51,2700         | Салат из свеклы с раст. маслом       | <b>60</b>  |
| 4,7600                | 6,2400         | 39,2900        | 222,5300        | Картофель в молоке                   | <b>200</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>6,9960</b>         | <b>10,2200</b> | <b>67,1000</b> | <b>374,4740</b> | <b>Итого</b>                         |            |