

08.08.2025 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>          |                |                 |                  |                          |            |
| 8,5860                  | 6,7510         | 43,0120         | 256,4020         | Каша пшеничная на молоке | <b>180</b> |
| 0,1400                  | 0,0000         | 12,6360         | 47,9470          | 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>             |                |                 |                  |                          |            |
| 0,1190                  | 1,2900         | 0,3230          | 13,2980          | Салат из соленых огурцов | <b>20</b>  |
| 1,3530                  | 2,3440         | 10,3850         | 65,4560          | Борщ красный со сметаной | <b>150</b> |
| 9,6400                  | 13,4900        | 13,5300         | 210,7400         | Рагу из кур              | <b>180</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>Уплотненный ужин</b> |                |                 |                  |                          |            |
| 17,8540                 | 15,0540        | 19,5400         | 280,1730         | Сырники творожные        | <b>120</b> |
| 0,1400                  | 0,0000         | 12,6360         | 47,9470          | Кондитерское изделие     | <b>9</b>   |
| 0,1400                  | 0,0000         | 12,6360         | 47,9470          | Чай с сахаром            | <b>180</b> |
| <b>46,9810</b>          | <b>46,2860</b> | <b>207,0080</b> | <b>1386,6110</b> | <b>Итого</b>             |            |

08.08.2025 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>          |                |                 |                  |                          |            |
| 10,7330                 | 8,4390         | 53,7650         | 320,5030         | Каша пшеничная на молоке | <b>200</b> |
| 0,1560                  | 0,0000         | 14,0400         | 53,2740          | 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>             |                |                 |                  |                          |            |
| 0,1470                  | 1,7410         | 0,4000          | 17,7500          | Салат из соленых огурцов | <b>25</b>  |
| 2,2920                  | 4,6910         | 17,6930         | 117,7400         | Борщ красный со сметаной | <b>250</b> |
| 13,7900                 | 19,3000        | 19,3500         | 301,3600         | Рагу из кур              | <b>200</b> |
| 0,3490                  | 0,1000         | 27,7800         | 106,4840         | Компот (сухофрукты)      | <b>180</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>Уплотненный ужин</b> |                |                 |                  |                          |            |
| 17,8540                 | 15,0540        | 19,5400         | 280,1730         | Сырники творожные        | <b>150</b> |
| 0,1560                  | 0,0000         | 14,0400         | 53,2740          | Кондитерское изделие     | <b>25</b>  |
| 0,1400                  | 0,0000         | 12,6360         | 47,9470          | Чай с сахаром            | <b>200</b> |
| <b>63,0230</b>          | <b>69,9240</b> | <b>268,8480</b> | <b>1881,7410</b> | <b>Итого</b>             |            |