09.10.2026 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		
Завтрак					
9,42	10,88	3,84	150,00	Омлет натуральный	**130**
0,04	0,01	6,99	28,00	Чай с сахароим	**150**
1,48	0,58	10,28	50,00	Батон	**20**
Второй завтрак					
0,50	0,00	10,10	42,67	Сок	**100**
Обед					
1,47	3,60	10,16	79,02	Свекольник со сметаной	**180**
0,51	2,58	2,92	36,19	Салат из белокочанной капусты	**50**
20,19	5,17	17,96	198,97	Жаркое по-домашнему	**165**
0,17	0,01	26,45	106,65	Компот из сухофруктов	**150**
1,58	0,20	9,66	47,33	Хлеб пшеничный	**20**
2,64	0,48	13,36	69,60	Хлеб ржаной	**40**
Уплотненный ужин					
0,38	0,03	5,61	22,89	Салат из моркови, протертой с сахаром	**40**
9,3	6,33	5,38	160,00	Сырники творожные с повидлом	**120**
0,04	0,01	6,99	28,00	Чай с сахаром	**150**
1,00	3,00	6,00	49,32	Печенье	**9**
				Итого	

09.10.2026 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		
Завтрак					
12,56	14,50	5,12	200,00	Омлет натуральный	**155**
0,06	0,02	9,99	40,00	Чай с сахаром	**180**
2,22	0,87	15,42	75,00	Батон	**30**
Второй завтрак					
0,75	0,00	15,15	76,00	Сок	**150**
Обед					
1,63	4,00	11,29	87,80	Свекольник со сметаной	**200**
0,77	3,87	4,38	54,29	Салат из белокочанной капусты	**60**
25,03	6,79	19,95	240,91	Жаркое по-домашнему	**200**
0,23	0,01	35,27	142,20	Компот из сухофруктов	**180**
2,37	0,30	14,49	71,00	Хлеб пшеничный	**30**
3,30	0,60	16,70	87,00	Хлеб ржаной	**50**
Уплотненный ужин					
0,48	0,04	7,3	29,70	Салат из моркови, протертой с сахаром	**50**
13,02	8,86	7,53	162,40	Сырники творожные с повидлом	**150**
0,06	0,02	9,99	40,00	Чай с сахаром	**180**
2,50	7,50	15,00	123,30	Печенье	**25**
				Итого	