

14.01.2026 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					
6,7000	11,0000	22,6000	216,4000	Каша пшеничная молочная	150
8,3700	6,5000	25,7000	192,2000	Батон с сыром	20/8
2,3560	2,1250	16,8200	91,6220	Чай с молоком	180
Второй завтрак					
1,2000	0,2000	2,3000	10,6000	Сок	100
Обед					
0,4980	2,6440	4,7900	43,7520	Салат "Овощной"	40
1,8770	4,7240	14,3040	103,6630	Рассольник Ленинградский со сметаной	150
2,5600	5,2000	27,8800	161,1600	Каша рисовая рассыпчатая	100
12,9200	11,8500	13,4600	212,0000	Котлеты из кур	85
0,3680	2,4660	1,9770	31,0850	Соус томатно-сметанный	30
0,2690	0,0770	21,3700	81,9110	Компот (сухофрукты)	150
1,5000	0,1000	10,0000	47,4000	Хлеб пшеничный	20
3,3000	0,6000	16,7000	87,0000	Хлеб ржаной	40
Уплотненный ужин					
0,4680	2,5810	3,5200	38,3050	Салат из свеклы с маслом растит.	40
15,7390	7,9750	10,9040	177,1000	Суфле из рыбы	120
2,7200	6,0000	10,9400	112,4000	Картофельное пюре	120
1,0000	3,0000	6,0000	49,3200	Кондитерские изделия	9
0,1400	0,0000	12,6360	47,9470	Чай с сахаром	180
1,5000	0,1000	10,0000	47,4000	Хлеб пшеничный	20
57,8820	59,0830	224,8020	1628,8890	Итого	

14.01.2026 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					
8,4000	13,7500	28,2500	275,5000	Каша пшеничная молочная	180
8,3700	6,5000	25,7000	192,2000	Батон с сыром	30/12
2,4180	2,1500	18,8400	99,6720	Чай с молоком	200
Второй завтрак					
1,2000	0,2000	2,3000	10,6000	Сок	100
Обед					
0,6300	3,5600	6,0490	57,2480	Салат "Овощной"	50
1,8770	4,7240	14,3040	103,6630	Рассольник Ленинградский со сметаной	250
2,5600	5,2000	27,8800	161,1600	Каша рисовая рассыпчатая	120
7,1100	2,3500	29,2580	159,3100	Соус томатно-сметанный	40
20,2000	24,9000	12,8000	357,0000	Котлеты из кур	100
0,3490	0,1000	27,7800	106,4840	Компот (сухофрукты)	200
1,5000	0,1000	10,0000	47,4000	Хлеб пшеничный	30
3,3000	0,6000	16,7000	87,0000	Хлеб ржаной	50
Уплотненный ужин					
0,5850	3,4800	4,4000	50,1560	Салат из свеклы с маслом растит.	60
15,7390	7,9750	10,9040	177,1000	Суфле из рыбы	120
3,4000	7,5200	13,6800	140,5000	Картофельное пюре	150
2,5000	7,5000	15,0000	123,3000	Кондитерские изделия	25
0,1560	0,0000	14,0400	53,2740	Чай с сахаром	200
1,5000	0,1000	10,0000	47,4000	Хлеб пшеничный	30
67,2920	76,5520	274,8170	2012,8280	Итого	