

15.08.2025 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>          |                |                 |                  |                                    |              |
| 18,1000                 | 48,9000        | 2,4000          | 268,0000         | Омлет натуральный на молоке        | <b>130</b>   |
| 1,4800                  | 0,5800         | 10,2800         | 50,0000          | 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>             |                |                 |                  |                                    |              |
| 0,4980                  | 2,6460         | 4,4930          | 42,6540          | Салат «Зимний»                     | <b>40</b>    |
| 1,3530                  | 2,3440         | 10,3850         | 65,4560          | Борщ красный со сметаной           | <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 из сухофруктов              | <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> |                |                 |                  |                                    |              |
| 0,4600                  | 3,2000         | 4,6800          | 48,9000          | Салат из свеклы и квашеной капусты | <b>40</b>    |
| 16,9800                 | 8,7300         | 16,2000         | 200,2000         | Котлета рыбная/соус томатный       | <b>80/20</b> |
| 2,1200                  | 3,7900         | 15,9200         | 102,2000         | Картофельное пюре                  | <b>120</b>   |
| 1,0000                  | 3,0000         | 6,0000          | 49,3200          | Кондитерское изделие               | <b>9</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>58,7380</b>          | <b>87,5480</b> | <b>189,6800</b> | <b>1487,2410</b> | <b>Итого</b>                       |              |

15.08.2025 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>          |                 |                 |                  |                                    |              |
| 18,1000                 | 48,9000         | 2,4000          | 268,0000         | Омлет натуральный на молоке        | <b>150</b>   |
| 2,2200                  | 0,8700          | 15,4200         | 75,0000          | 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>             |                 |                 |                  |                                    |              |
| 0,7000                  | 4,0000          | 8,0000          | 80,2000          | Салат «Зимний»                     | <b>60</b>    |
| 2,2920                  | 4,6910          | 17,6930         | 117,7400         | Борщ красный со сметаной           | <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 из сухофруктов              | <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>Уплотненный ужин</b> |                 |                 |                  |                                    |              |
| 0,5700                  | 4,0000          | 5,8500          | 61,1300          | Салат из свеклы и квашеной капусты | <b>50</b>    |
| 16,9800                 | 8,7300          | 16,2000         | 200,2000         | Котлета рыбная/соус томатный       | <b>80/20</b> |
| 2,6400                  | 4,3000          | 19,8900         | 127,7210         | Картофельное пюре                  | <b>150</b>   |
| 2,5000                  | 7,5000          | 15,0000         | 123,3000         | Кондитерское изделие               | <b>25</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>67,1080</b>          | <b>103,0000</b> | <b>241,0730</b> | <b>1860,7700</b> | <b>Итого</b>                       |              |