16.10.2026 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*** | | | | | |
| 3,66 | 2,15 | 19,03 | 110,08 | Каша молочная пшеничная | **150** |
| 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28,00 | Чай с сахаром | **150** |
| 1,48 | 0,58 | 10,28 | 50,00 | Батон | **20** |
| ***Второй завтрак*** | | | | | |
| 0,50 | 0,00 | 10,10 | 42,67 | Сок | **100** |
| ***Обед*** | | | | | |
| 1,35 | 3,20 | 8,60 | 75,00 | Борщ с капустой и картофелем | **180** |
| 0,32 | 1,26 | 2,05 | 20,67 | Икра кабачковая | **20** |
| 14,02 | 13,73 | 9,48 | 249,23 | Картофельная запеканка с отварным мясом | **180** |
| 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*** | | | | | |
| 0,66 | 1,99 | 5,16 | 42,32 | Салат винегрет | **50** |
| 16,27 | 4,67 | 3,87 | 123,90 | Тефтели рыбные запеченные | **60** |
| 0,25 | 1,44 | 1,99 | 21,41 | Соус томатный | **30** |
| 6,84 | 2,89 | 16,47 | 108,20 | Каша ячневая рассыпчатая | **120** |
| 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28,00 | Чай с сахаром | **150** |
| 1,00 | 3,00 | 6,00 | 49,32 | Печенье | **9** |
| 1,58 | 0,20 | 9,66 | 47,33 | Хлеб пшеничный | **20** |
| | | | | **Итого** | |

16.10.2026 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*** | | | | | |
| 4,12 | 2,42 | 21,41 | 123,84 | Каша молочная пшеничная | **180** |
| 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*** | | | | | |
| 1,45 | 3,93 | 10,19 | 82,00 | Борщ с капустой и картофелем | **200** |
| 0,48 | 1,89 | 3,08 | 51,00 | Икра кабачковая | **30** |
| 17,92 | 17,55 | 11,56 | 318,46 | Картофельная запеканка с отварным мясом | **230** |
| 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*** | | | | | |
| 0,99 | 2,99 | 7,75 | 63,48 | Салат винегрет | **60** |
| 27,12 | 7,78 | 6,45 | 206,50 | Тефтели рыбные запеченные | **100** |
| 0,39 | 2,60 | 3,08 | 32,55 | Соус томатный | **50** |
| 8,55 | 3,45 | 18,74 | 120,40 | Каша ячневая рассыпчатая | **150** |
| 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,00 | Чай с сахаром | **180** |
| 2,50 | 7,50 | 15,00 | 123,30 | Печенье | **25** |
| 2,37 | 0,30 | 14,49 | 71,00 | Хлеб пшеничный | **30** |
| | | | | **Итого** | |