

16.12.2025 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>          |                |                 |                  |                                         |              |
| 6,7000                  | 11,0000        | 22,6000         | 216,4000         | Суп молочный с макаронными изделиями    | <b>150</b>   |
| 1,4800                  | 0,5800         | 10,2800         | 50,0000          | Батон                                   | <b>20</b>    |
| 3,5260                  | 3,2410         | 16,5500         | 105,3340         | Какао с молоком                         | <b>150</b>   |
| <b>Второй завтрак</b>   |                |                 |                  |                                         |              |
| 1,2000                  | 0,2000         | 2,3000          | 10,6000          | Фрукты                                  | <b>100</b>   |
| <b>Обед</b>             |                |                 |                  |                                         |              |
| 0,6600                  | 1,9900         | 5,1600          | 42,3200          | Салат "Винегрет"                        | <b>40</b>    |
| 1,0280                  | 2,3150         | 6,7230          | 50,1620          | Щи из свежей капусты с картофелем       | <b>180</b>   |
| 13,1300                 | 7,2200         | 2,9000          | 128,1000         | Гуляш из мяса в томатно-сметанном соусе | <b>40/20</b> |
| 4,7410                  | 5,5540         | 27,4560         | 171,9080         | Каша гречневая рассыпчатая              | <b>120</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> |                |                 |                  |                                         |              |
| 4,2700                  | 5,5900         | 35,1900         | 199,2800         | Картофель в молоке                      | <b>180</b>   |
| 0,1400                  | 0,0000         | 12,6360         | 47,9470          | Чай с сахаром                           | <b>180</b>   |
| 1,0000                  | 3,0000         | 6,0000          | 49,3200          | Кондитерские изделия                    | <b>9</b>     |
| 1,5000                  | 0,1000         | 10,0000         | 47,4000          | Хлеб пшеничный                          | <b>20</b>    |
| <b>47,0950</b>          | <b>42,7670</b> | <b>202,2290</b> | <b>1324,8220</b> | <b>Итого</b>                            |              |

16.12.2025 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>          |                |                |                 |                                         |              |
| 8,4000                  | 13,7500        | 28,2500        | 275,5000        | Суп молочный с макаронными изделиями    | <b>180</b>   |
| 2,2200                  | 0,8700         | 15,4200        | 75,0000         | Батон                                   | <b>30</b>    |
| 4,2310                  | 3,9350         | 19,8600        | 126,8080        | Какао с молоком                         | <b>180</b>   |
| <b>Второй завтрак</b>   |                |                |                 |                                         |              |
| 1,2000                  | 0,2000         | 2,3000         | 10,6000         | Фрукты                                  | <b>100</b>   |
| <b>Обед</b>             |                |                |                 |                                         |              |
| 0,9900                  | 2,9900         | 7,7500         | 63,4800         | Салат "Винегрет"                        | <b>60</b>    |
| 1,7520                  | 4,6410         | 11,1390        | 90,5440         | Щи из свежей капусты с картофелем       | <b>200</b>   |
| 18,0000                 | 9,5000         | 5,6000         | 178,1000        | Гуляш из мяса в томатно-сметанном соусе | <b>60/30</b> |
| 6,0900                  | 6,2000         | 32,7000        | 202,8000        | Каша гречневая рассыпчатая              | <b>150</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> |                |                |                 |                                         |              |
| 4,7600                  | 6,2400         | 39,2900        | 222,5300        | Картофель в молоке                      | <b>200</b>   |
| 0,1560                  | 0,0000         | 14,0400        | 53,2740         | Чай с сахаром                           | <b>200</b>   |
| 2,5000                  | 7,5000         | 15,0000        | 123,3000        | Кондитерские изделия                    | <b>25</b>    |
| 1,5000                  | 0,1000         | 10,0000        | 47,4000         | Хлеб пшеничный                          | <b>30</b>    |
| <b>6,9960</b>           | <b>10,2200</b> | <b>67,1000</b> | <b>374,4740</b> | <b>Итого</b>                            |              |