

19.01.2026 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		
<b>Завтрак</b>					
0,0120	2,1040	4,0160	34,0410	Суп молочный овсяной	<b>150</b>
2,0940	4,9980	10,3200	92,0590	Батон с маслом	<b>20/5</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	Сок	<b>100</b>
<b>Обед</b>					
0,4980	2,6460	4,4930	42,6540	Нарезка из квашенного огурца	<b>40</b>
0,7500	0,9270	7,4970	39,4600	Суп картофельный с рисовой крупой	<b>180</b>
10,4100	12,5500	0,9800	158,2200	Суфле из кур	<b>70</b>
0,3680	2,4660	1,9770	31,0850	Соус томатно-сметанный	<b>30</b>
4,2000	5,3100	30,1300	177,7000	Макароны отварные с раст. маслом	<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>					
0,6600	1,9900	5,1600	42,3200	Салат "Овощной"	<b>40</b>
25,3500	10,7000	10,5200	238,6400	Тефтели рыбные	<b>60</b>
4,2000	5,3100	30,1300	177,7000	Каша ячневая рассыпчатая	<b>130</b>
1,0000	3,0000	6,0000	49,3200	Кондитерские изделия	<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>53,5310</b>	<b>47,7680</b>	<b>179,3710</b>	<b>1323,6510</b>	<b>Итого</b>	

19.01.2026 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		
<b>Завтрак</b>					
7,1600	8,2220	30,6420	217,5440	Суп молочный овсяной	<b>180</b>
3,2220	6,3250	15,4600	127,7910	Батон с маслом	<b>30/5</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	Сок	<b>100</b>
<b>Обед</b>					
0,7000	4,0000	8,0000	80,2000	Нарезка из квашенного огурца	<b>50</b>
1,2610	1,8270	12,5740	68,6370	Суп картофельный с рисовой крупой	<b>200</b>
11,8900	14,3500	11,1200	180,8200	Суфле из кур	<b>80</b>
0,4780	3,2060	2,5700	40,4110	Соус томатно-сметанный	<b>40</b>
5,0000	6,3700	37,1600	213,2000	Макароны отварные с раст. маслом	<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>					
0,9900	2,9900	7,7500	63,4800	Салат "Овощной"	<b>50</b>
32,9500	13,9000	13,6700	310,2300	Тефтели рыбные	<b>100</b>
5,0000	6,3700	37,1600	213,2000	Каша ячневая рассыпчатая	<b>150</b>
2,5000	7,5000	15,0000	123,3000	Кондитерские изделия	<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>35,5960</b>	<b>16,9900</b>	<b>45,4600</b>	<b>474,3840</b>	<b>Итого</b>	