

21.01.2026 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					
5,1750	6,0990	27,4560	178,5500	Каша молочная рисовая	150
8,3700	6,5000	25,7000	192,2000	Батон с сыром	20/8
2,3560	2,1250	16,8200	91,6220	Чай с сахаром	180
Второй завтрак					
1,2000	0,2000	2,3000	10,6000	Сок	100
Обед					
0,4980	2,6460	4,4930	42,6540	Салат из свежей капусты	40
1,1950	0,9230	9,5590	48,9360	Суп Крестьянский	180
12,9200	11,8500	13,4600	212,0000	Картофельная запеканка с отварным мясом	180
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 раст. маслом	40
19,0500	11,9000	7,4300	214,0200	Рыба тушеная в сметанном соусе	90/20
3,1100	5,3100	24,3700	151,8000	Каша перловая рассыпчатая	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
64,6790	60,2670	242,3470	1722,8970	Итого	

21.01.2026 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					
6,4690	7,6240	34,3200	223,1880	Каша молочная рисовая	180
8,3700	6,5000	25,7000	192,2000	Батон с сыром	30/12
2,4180	2,1500	18,8400	99,6720	Чай с сахаром	200
Второй завтрак					
1,2000	0,2000	2,3000	10,6000	Сок	100
Обед					
0,7000	4,0000	8,0000	80,2000	Салат из свежей капусты	60
2,0050	1,8180	15,9960	84,3690	Суп Крестьянский	250
20,2000	24,9000	12,8000	357,0000	Картофельная запеканка с отварным мясом	230
0,3490	0,1000	27,7800	106,4840	Компот (сухофрукты)	180
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 раст. маслом	60
19,0500	11,9000	7,4300	214,0200	Рыба тушеная в сметанном соусе	90/20
3,7400	6,3800	29,2500	182,1600	Каша перловая рассыпчатая	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
77,3160	84,8580	289,0560	2179,8290	Итого	