

26.12.2025 год

УТВЕРЖДАЮ  
 старший воспитатель СПДС «Солнышко»  
 Т.А. Павлова

26.12.2025 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>					
8,5860	6,7510	43,0120	256,4020	Каша пшеничная молочная	<b>150</b>
0,1400	0,0000	12,6360	47,9470	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>					
0,1190	1,2900	0,3230	13,2980	Нарезка из квашеного огурца	<b>30</b>
1,3530	2,3440	10,3850	65,4560	Борщ с капустой и картофелем	<b>180</b>
9,6400	13,4900	13,5300	210,7400	Мясо тушеное с овощами в соусе	<b>170</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>					
17,8540	15,0540	19,5400	280,1730	Сырники творожные со сметаной	<b>120</b>
0,1400	0,0000	12,6360	47,9470	Морковь, протертая с сахаром	<b>40</b>
0,1400	0,0000	12,6360	47,9470	Чай с сахаром	<b>180</b>
<b>46,9810</b>	<b>46,2860</b>	<b>207,0080</b>	<b>1386,6110</b>	<b>Итого</b>	

**Меню СПДС «Солнышко»  
 ГБОУ СОШ с. Верхние Белозерки (с 3 – 7)**

Пищевая ценность				Наименование блюда	Выход
Белки	Жиры	Углеводы	ККал		
<b>Завтрак</b>					
10,7330	8,4390	53,7650	320,5030	Каша пшеничная молочная	<b>180</b>
0,1560	0,0000	14,0400	53,2740	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>					
0,1470	1,7410	0,4000	17,7500	Нарезка из квашеного огурца	<b>50</b>
2,2920	4,6910	17,6930	117,7400	Борщ с капустой и картофелем	<b>200</b>
13,7900	19,3000	19,3500	301,3600	Мясо тушеное с овощами в соусе	<b>195</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>					
17,8540	15,0540	19,5400	280,1730	Сырники творожные со сметаной	<b>150</b>
0,1560	0,0000	14,0400	53,2740	Морковь, протертая с сахаром	<b>60</b>
0,1400	0,0000	12,6360	47,9470	Чай с сахаром	<b>200</b>
<b>63,0230</b>	<b>69,9240</b>	<b>268,8480</b>	<b>1881,7410</b>	<b>Итого</b>	