

Утверждаю:
Руководитель СПДС «Радуга»
_____ Артамонова Н.И.

Ежедневное меню СПДС «Радуга»
ГБОУ СОШ с.Нижнее Санчелеево

на 29 сентября 2023 года

День недели: ПЯТНИЦА
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

| № реп. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Энергетическая ценность(ккал) |
|-----------|---|-----------------|----------------------------------|
| | ЗАВТРАК | | |
| | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 178,901 |
| | Чай | 180 | 39,96 |
| | Батон с шоколадным маслом | 30/5 | 79,451 |
| | Всего за завтрак | 415 | 205,496 |
| | 2-Й ЗАВТРАК | | |
| | Сок | 180 | 40,277 |
| | Всего за 2-й завтрак | 180 | 40,277 |
| | ОБЕД | | |
| | Салат с луком | 50 | 101,7 |
| | Щи из свежей капусты со сметанной | 200/5 | 158,249 |
| | Рыбная запеканка | 150 | 209,329 |
| | Кисель | 180 | 76,693 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 42,866 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 69,353 |
| | Всего за обед | 665 | 576,754 |
| | ПОЛДНИК | | |
| | Сок | 180 | 40,277 |
| | Кондитерские изделия | 40 | |
| | Всего за полдник | 220 | |
| | УЖИН | | |
| | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 150/10 | 211,08 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 42,866 |
| | Чай «С» витаминизация | 180 | 75 |
| | Всего за ужин | 360 | 253,547 |
| | Всего за день | 1840 | |

День недели: ПЯТНИЦА

Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 1 до 3 лет

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Энергетическая ценность(ккал) |
|--------|---|--------------|-------------------------------|
| | ЗАВТРАК | | |
| | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 178,901 |
| | Чай | 150 | 39,96 |
| | Батон с шоколадным маслом | 20/5 | 92,004 |
| | Всего за завтрак | 325 | 79,451 |
| | 2-Й ЗАВТРАК | | 205,496 |
| | Сок | 150 | 40,277 |
| | Всего за 2-й завтрак | 150 | 40,277 |
| | ОБЕД | | |
| | Салат с луком | 40 | 101,7 |
| | Щи из свежей капусты со сметанной | 150/5 | 39,460 |
| | Рыбная запеканка | 120 | 129,323 |
| | Кисель | 150 | 161,605 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 76,693 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 42,866 |
| | Всего за обед | 525 | 69,353 |
| | ПОЛДНИК | | |
| | Чай «С» витаминизация | 150 | 75 |
| | Кондитерские изделия | 40 | |
| | Всего за полдник | 190 | |
| | УЖИН | | |
| | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 120/10 | 280,173 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 76,693 |
| | Чай | 150 | 46,292 |
| | Всего за ужин | 300 | 253,547 |
| | Всего за день | 1490 | |