

Утверждаю:  
Руководитель СПДС «Радуга»  
\_\_\_\_\_ Артамонова Н.И.

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

на 21 сентября 2022 года

День недели: СРЕДА

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность(ккал)
	<b>ЗАВТРАК</b>		
	Каша ячневая молочная	180	174,431
	Чай с лимоном	180	46,292
	Батон с маслом с сыром	20/5/5	92,059
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>415</b>	<b>443,890</b>
	<b>2-Й ЗАВТРАК</b>		
	Свежий фрукт	100	30,794
	<b>Всего за 2-й завтрак</b>	<b>100</b>	<b>30,794</b>
	<b>ОБЕД</b>		
	Салат из свежего огурца	30	49,92
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	82,261
	Гуляш мясной	80	119,3
	Пюре Картофельное	100	152,5
	Компот	180	76,693
	Хлеб пшеничный	30	42,866
	Хлеб ржаной	50	69,353
	<b>Всего за обед</b>	<b>670</b>	<b>576,754</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>		
	Кисломолочный продукт	180	75
	Кондитерские изделия	40	
	<b>Всего за полдник</b>	<b>220</b>	
	<b>УЖИН</b>		
	Омлет с кукурузой	150/10	76,815
	Хлеб пшеничный	30	42,866
	Чай	180	60,46
	<b>Всего за ужин</b>	<b>370</b>	<b>253,547</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1775</b>	

День недели: СРЕДА

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность(ккал)
	<b>ЗАВТРАК</b>		
	Каша ячневая молочная	150	178,901
	Чай с лимоном	150	46,292
	Батон с маслом с сыром	20/5/5	92,004
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>340</b>	<b>79,451</b>
	<b>2-Й ЗАВТРАК</b>		205,496
	Свежий фрукт	95	40,277
	<b>Всего за 2-й завтрак</b>	<b>95</b>	<b>40,277</b>
	<b>ОБЕД</b>		
	Салат из свежего огурца	25	77,8
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	39,460
	Гуляш мясной	60	129,323
	Пюре Картофельное	80	161,605
	Компот	150	76,693
	Хлеб пшеничный	20	42,866
	Хлеб ржаной	40	69,353
	<b>Всего за обед</b>	<b>525</b>	<b>576,754</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>		
	Кисломолочный продукт	150	75
	Кондитерские изделия	40	
	<b>Всего за полдник</b>	<b>190</b>	
	<b>УЖИН</b>		
	Омлет с кукурузой	120/10	280,173
	Хлеб пшеничный	20	42,866
	Чай	150	60,46
	<b>Всего за ужин</b>	<b>300</b>	<b>253,547</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1450</b>	