

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

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

на 21 октября 2022 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)
	<b>ЗАВТРАК</b>		
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	178,901
	Чай	180	39,96
	Батон с шоколадным маслом	30/5	79,451
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>415</b>	<b>205,496</b>
	<b>2-Й ЗАВТРАК</b>		
	Сок	180	40,277
	<b>Всего за 2-й завтрак</b>	<b>180</b>	<b>40,277</b>
	<b>ОБЕД</b>		
	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
	<b>Всего за обед</b>	<b>665</b>	<b>576,754</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>		
	Сок	180	40,277
	Кондитерские изделия	40	
	<b>Всего за полдник</b>	<b>220</b>	
	<b>УЖИН</b>		
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/10	211,08
	Хлеб пшеничный	20	42,866
	Чай «С» витаминизация	180	75
	<b>Всего за ужин</b>	<b>360</b>	<b>253,547</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1840</b>	

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

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность(ккал)
	<b>ЗАВТРАК</b>		
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	178,901
	Чай	150	39,96
	Батон с шоколадным маслом	20/5	92,004
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>325</b>	<b>79,451</b>
	<b>2-Й ЗАВТРАК</b>		205,496
	Сок	150	40,277
	<b>Всего за 2-й завтрак</b>	<b>150</b>	<b>40,277</b>
	<b>ОБЕД</b>		
	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
	<b>Всего за обед</b>	<b>525</b>	<b>69,353</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>		
	Чай «С» витаминизация	150	75
	Кондитерские изделия	40	
	<b>Всего за полдник</b>	<b>190</b>	
	<b>УЖИН</b>		
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	120/10	280,173
	Хлеб пшеничный	20	76,693
	Чай	150	46,292
	<b>Всего за ужин</b>	<b>300</b>	<b>253,547</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1490</b>	