

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

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

на 16 декабря 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)
	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	