

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

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

на 30 января 2023 года

День недели: **ПОНЕДЕЛЬНИК**  
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>		
	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	200	178,901
	Чай с сахаром с лимоном	180	92,004
	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 из соленого огурца	30	5,657
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	39,460
	Суфле из печени. Соус белый основной	70/20	129,323
	Макаронь отварные с маслом	100	161,605
	Компот	180	76,693
	Хлеб пшеничный	30	42,866
	Хлеб ржаной	50	69,353
	<b>Всего за обед</b>	<b>680</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>		
	Запеканка из творога с повидлом	150/20	280,173
	Чай	180	46,292
	<b>Всего за ужин</b>	<b>350</b>	<b>253,547</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1845</b>	

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

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность(ккал)
	<b>ЗАВТРАК</b>		
	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	150	178,901
	Чай с сахаром с лимоном	150	92,004
	Батон с маслом	30/5	79,451
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>335</b>	<b>205,496</b>
	<b>2-Й ЗАВТРАК</b>		
	Сок	150	40,277
	<b>Всего за 2-й завтрак</b>	<b>150</b>	<b>40,277</b>
	<b>ОБЕД</b>		
	Салат из соленого огурца	25	5,657
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	39,460
	Суфле из печени. Соус белый основной	60	129,323
	Макаронь отварные с маслом	100	161,605
	Компот	150	76,693
	Хлеб пшеничный	30	42,866
	Хлеб ржаной	40	69,353
	<b>Всего за обед</b>	<b>555</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>		
	Запеканка из творога с повидлом	120/20	280,173
	Чай	150	46,292
	<b>Всего за ужин</b>	<b>290</b>	<b>253,547</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1520</b>	