

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

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

на 16 марта 2023 года

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

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность(ккал)
	<b>ЗАВТРАК</b>		
	Каша ячневая молочная	180	174,431
	Чай	180	92,004
	Батон с маслом с сыром	20/5/5	79,451
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>390</b>	<b>205,496</b>
	<b>2-Й ЗАВТРАК</b>		
	Свежий фрукт	100	30,794
	<b>Всего за 2-й завтрак</b>	<b>100</b>	<b>40,277</b>
	<b>ОБЕД</b>		
	Салат редьки с морковью	50	49,92
	Суп с клецками	200/5	48,936
	Гуляш	70	150,5
	Греча	100	161,605
	Кисель	180	76,693
	Хлеб пшеничный	20	42,866
	Хлеб ржаной	50	69,353
	<b>Всего за обед</b>	<b>557</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	150	114,483
	Хлеб пшеничный	40	42,866
	Чай с шиповником	180	0,528
	<b>Всего за ужин</b>	<b>370</b>	<b>153,547</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1735</b>	

День недели: **ЧЕТВЕРГ**  
 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>		
	Каша ячневая молочная	150	178,901
	Чай	150	92,004
	Батон с маслом с сыром	20/5/5	79,451
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>330</b>	<b>379,644</b>
	<b>2-Й ЗАВТРАК</b>		
	Свежий фрукт	95	30,794
	<b>Всего за 2-й завтрак</b>	<b>95</b>	<b>30,794</b>
	<b>ОБЕД</b>		
	Салат редьки с морковью	40	49,92
	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	150/5	39,460
	Тефтели мясные	50	107,54
	Греча	80	161,605
	Кисель «С» витаминизация	150	161,605
	Хлеб пшеничный	20	76,693
	Хлеб ржаной	40	42,866
	<b>Всего за обед</b>	<b>455</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>		
	Биточки пшеничные	120	114,483
	Хлеб пшеничный	20	42,866
	Чай с лимоном	150	0,528
	<b>Всего за ужин</b>	<b>290</b>	<b>246,230</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1415</b>	