

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

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

на 26 июля 2023 года

День недели: СРЕДА

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Энергетическая ценность(ккал) |
|--------|--------------------------------|--------------|-------------------------------|
|        | <b>ЗАВТРАК</b>                 |              |                               |
| 27     | Каша манная молочная           | 200          | 178,901                       |
| 57     | Чай с лимоном                  | 180          | 0,528                         |
| 62     | Батон с маслом с сыром         | 35/5/5       | 79,451                        |
|        | <b>Всего за завтрак</b>        | <b>425</b>   | <b>205,496</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>                    |              |                               |
| 63     | Салат из свежего огурца        | 30           | 82,1                          |
| 50     | Свекольник с яйцом и сметаной  | 200/5/5      | 48,936                        |
| 51     | Плов из мяса                   | 150          | 209,329                       |
| 58     | Компот                         | 180          | 76,693                        |
| 87     | Хлеб пшеничный                 | 45           | 42,866                        |
| 86     | Хлеб ржаной                    | 50           | 69,353                        |
|        | <b>Всего за обед</b>           | <b>655</b>   | <b>576,754</b>                |
|        | <b>ПОЛДНИК</b>                 |              |                               |
| 124    | Молоко                         | 180          | 60                            |
|        | Кондитерские изделия           | 40           |                               |
|        | <b>Всего за полдник</b>        | <b>220</b>   |                               |
|        | <b>УЖИН</b>                    |              |                               |
| 52     | Рагу овощное                   | 150          | 215                           |
| 57     | Чай                            | 180          | 0,528                         |
|        | <b>Всего за ужин</b>           | <b>340</b>   | <b>253,547</b>                |
|        | <b>Всего за день</b>           | <b>1740</b>  |                               |

День недели: СРЕДА

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

| №<br>реп. | Приём пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Энергетическая<br>ценность(ккал) |
|-----------|--------------------------------|-----------------|----------------------------------|
|           |                                |                 |                                  |
| 27        | Каша манная молочная           | 150             | 178,901                          |
| 66        | Чай с лимоном                  | 150             | 170,8                            |
| 62        | Батон с маслом с сыром         | 30/5/5          | 92,004                           |
|           | <b>Всего за завтрак</b>        | <b>340</b>      | <b>79,451</b>                    |
|           | <b>2-Й ЗАВТРАК</b>             |                 | <b>205,496</b>                   |
|           | Свежий фрукт                   | 95              | 30,794                           |
|           | <b>Всего за 2-й завтрак</b>    | <b>95</b>       | <b>30,794</b>                    |
|           | <b>ОБЕД</b>                    |                 |                                  |
| 63        | Салат из свежего огурца        | 25              | 35,88                            |
| 50        | Свекольник с яйцом и сметаной  | 150/5/5         | 39,460                           |
| 51        | Плов из мяса                   | 120             | 129,323                          |
| 58        | Компот                         | 150             | 161,605                          |
| 87        | Хлеб пшеничный                 | 30              | 76,693                           |
| 86        | Хлеб ржаной                    | 40              | 42,866                           |
|           | <b>Всего за обед</b>           | <b>515</b>      | <b>576,754</b>                   |
|           | <b>ПОЛДНИК</b>                 |                 |                                  |
| 124       | Молоко                         | 150             | 60                               |
|           | Кондитерские изделия           | 40              |                                  |
|           | <b>Всего за полдник</b>        | <b>190</b>      |                                  |
|           | <b>УЖИН</b>                    |                 |                                  |
| 52        | Рагу овощное                   | 120             | 215                              |
| 57        | Чай                            | 150             | 280,173                          |
|           | <b>Всего за ужин</b>           | <b>280</b>      | <b>46,292</b>                    |
|           | <b>Всего за день</b>           | <b>1420</b>     |                                  |