

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

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

на 6 октября 2023 года

День недели: ПЯТНИЦА  
Неделя: вторая  
Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

| №<br>реп. | Приём пищи, наименование блюда               | Масса<br>порции | Энергетическая<br>ценность(ккал) |
|-----------|--|-----------------|----------------------------------|
|           | <b>ЗАВТРАК</b>                               |                 |                                  |
|           | Каша пшеничная молочная                      | 180             | 178,901                          |
|           | Чай  | 150             | 92,004                           |
|           | Батон с шоколадным маслом                    | 30/5            | 92,059                           |
|           | <b>Всего за завтрак</b>                      | <b>365</b>      | <b>443,890</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 с луком             | 30              | 82,1                             |
|           | Суп рисовый                                  | 180/5           | 65,456                           |
|           | Жаркое по домашнему                          | 150             | 114,483                          |
|           | Компот<br>«С» витаминизация                  | 180             | 76,390                           |
|           | Хлеб пшеничный                               | 30              | 42,866                           |
|           | Хлеб ржаной                                  | 50              | 69,353                           |
|           | <b>Всего за обед</b>                         | <b>625</b>      | <b>576,754</b>                   |
|           | <b>ПОЛДНИК</b>                               |                 |                                  |
|           | Сок  | 180             | 75                               |
|           | Кондитерские изделия                         | 40              |                                  |
|           | <b>Всего за полдник</b>                      | <b>220</b>      |                                  |
|           | <b>УЖИН</b>                                  |                 |                                  |
|           | Запеканка из творога со сгущённым<br>молоком | 150/20          | 280,173                          |
|           | Сок  | 180             | 46,292                           |
|           | <b>Всего за ужин</b>                         | <b>350</b>      | <b>253,547</b>                   |
|           | <b>Всего за день</b>                         | <b>1740</b>     |                                  |

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

| №<br>реп. | Приём пищи, наименование блюда               | Масса<br>порции | Энергетическая<br>ценность(ккал) |
|-----------|--|-----------------|----------------------------------|
|           | <b>ЗАВТРАК</b>                               |                 |                                  |
|           | Каша пшеничная молочная                      | 150             | 178,901                          |
|           | Чай  | 150             | 170,8                            |
|           | Батон с шоколадным маслом                    | 30/5            | 92,004                           |
|           | <b>Всего за завтрак</b>                      | <b>335</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 из соленого огурца с луком             | 25              | 82,1                             |
|           | Суп рисовый                                  | 150/5           | 39,460                           |
|           | Жаркое по домашнему                          | 120             | 129,323                          |
|           | Компот<br>«С» витаминизация                  | 150             | 76,693                           |
|           | Хлеб пшеничный                               | 20              | 42,866                           |
|           | Хлеб ржаной                                  | 40              | 69,353                           |
|           | <b>Всего за обед</b>                         | <b>510</b>      | <b>576,754</b>                   |
|           | <b>ПОЛДНИК</b>                               |                 |                                  |
|           | Сок  | 150             | 75                               |
|           | Кондитерские изделия                         | 40              |                                  |
|           | <b>Всего за полдник</b>                      | <b>190</b>      |                                  |
|           | <b>УЖИН</b>                                  |                 |                                  |
|           | Запеканка из творога со сгущённым<br>молоком | 120/10          | 280,173                          |
|           | Сок  | 150             | 46,292                           |
|           | <b>Всего за ужин</b>                         | <b>280</b>      | <b>253,547</b>                   |
|           | <b>Всего за день</b>                         | <b>1465</b>     |                                  |