

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

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

на 21 декабря 2023 года

День недели: **ЧЕТВЕРГ**  
Неделя: первая  
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 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

| №<br>рец. | Приём пищи, наименование блюда         | Масса<br>порции | Энергетическая<br>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>     |                                  |