

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

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

на 21 августа 2024 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

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая 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>	79,451
	<b>2-Й ЗАВТРАК</b>		205,496
	Свежий фрукт	95	30,794
	<b>Всего за 2-й завтрак</b>	<b>95</b>	30,794
	<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>	576,754
	<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>	46,292
	<b>Всего за день</b>	<b>1420</b>	