

Утверждаю:
Руководитель СПДС «Радуга»
_____ Артамонова Н.И.

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

на 18 сентября 2024 года

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

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Энергетическая ценность(ккал) |
|-----------|--------------------------------|-----------------|----------------------------------|
| | ЗАВТРАК | | |
| | Каша ячневая молочная | 180 | 174,431 |
| | Чай с лимоном | 180 | 46,292 |
| | Батон с маслом с сыром | 20/5/5 | 92,059 |
| | Всего за завтрак | 415 | 443,890 |
| | 2-Й ЗАВТРАК | | |
| | Свежий фрукт | 100 | 30,794 |
| | Всего за 2-й завтрак | 100 | 30,794 |
| | ОБЕД | | |
| | Салат из свежей моркови | 30 | 49,92 |
| | Борщ со сметаной | 200 | 82,261 |
| | Гуляш мясной | 80 | 119,3 |
| | Пюре Картофельное | 100 | 152,5 |
| | Компот | 180 | 76,693 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 42,866 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 69,353 |
| | Всего за обед | 670 | 576,754 |
| | ПОЛДНИК | | |
| | Молоко | 180 | 75 |
| | Кондитерские изделия | 40 | |
| | Всего за полдник | 220 | |
| | УЖИН | | |
| | Винегрет | 50 | 76,815 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 42,866 |
| | Чай | 180 | 60,46 |
| | Всего за ужин | 370 | 253,547 |
| | Всего за день | 1775 | |

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

| № реп. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Энергетическая ценность(ккал) |
|-----------|--------------------------------|-----------------|----------------------------------|
| | ЗАВТРАК | | |
| | Каша ячневая молочная | 150 | 178,901 |
| | Чай с лимоном | 150 | 46,292 |
| | Батон с маслом с сыром | 20/5/5 | 92,004 |
| | Всего за завтрак | 340 | 79,451 |
| | 2-Й ЗАВТРАК | | 205,496 |
| | Свежий фрукт | 95 | 40,277 |
| | Всего за 2-й завтрак | 95 | 40,277 |
| | ОБЕД | | |
| | Салат из свежей моркови | 25 | 77,8 |
| | Борщ со сметаной | 150 | 39,460 |
| | Гуляш мясной | 60 | 129,323 |
| | Пюре Картофельное | 80 | 161,605 |
| | Компот | 150 | 76,693 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 42,866 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 69,353 |
| | Всего за обед | 525 | 576,754 |
| | ПОЛДНИК | | |
| | Молоко | 150 | 75 |
| | Кондитерские изделия | 40 | |
| | Всего за полдник | 190 | |
| | УЖИН | | |
| | Винегрет | 50 | 280,173 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 42,866 |
| | Чай | 150 | 60,46 |
| | Всего за ужин | 300 | 253,547 |
| | Всего за день | 1450 | |