

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

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

на 31 января 2025 года

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

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая 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 «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 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

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая 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 «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 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>	