

Согласовано с родительской  
общественностью.

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

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

на 13 октября 2025 года

День недели: **ПОНЕДЕЛЬНИК**  
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 вязкая молочная с хлопьями<br>овсяными «Геркулес» | 200             | 178,901                          |
|           | Чай с сахаром с лимоном                                | 180             | 92,004                           |
|           | Батон с шоколадным маслом                              | 30/5            | 79,451                           |
|           | Всего за завтрак                                       | <b>415</b>      | 205,496                          |
|           | <b>2-Й ЗАВТРАК</b>                                     |                 |                                  |
|           | Сок                                                    | 180             | 40,277                           |
|           | Всего за 2-й завтрак                                   | <b>180</b>      | 40,277                           |
|           | <b>ОБЕД</b>                                            |                 |                                  |
|           | Салат из соленого огурца                               | 30              | 5,657                            |
|           | Суп картофельный с мясными<br>фрикадельками            | 200             | 39,460                           |
|           | Суфле из печени. Соус белый основной                   | 70/20           | 129,323                          |
|           | Макароны отварные с маслом                             | 100             | 161,605                          |
|           | Компот                                                 | 180             | 76,693                           |
|           | Хлеб пшеничный                                         | 30              | 42,866                           |
|           | Хлеб ржаной                                            | 50              | 69,353                           |
|           | Всего за обед                                          | <b>680</b>      | 576,754                          |
|           | <b>ПОЛДНИК</b>                                         |                 |                                  |
|           | Кисломолочный продукт                                  | 180             | 75                               |
|           | Кондитерские изделия                                   | 40              |                                  |
|           | Всего за полдник                                       | <b>220</b>      |                                  |
|           | <b>УЖИН</b>                                            |                 |                                  |
|           | Запеканка из творога с повидлом                        | 150/20          | 280,173                          |
|           | Чай                                                    | 180             | 46,292                           |
|           | Всего за ужин                                          | <b>350</b>      | 253,547                          |
|           | Всего за день                                          | <b>1845</b>     |                                  |

День недели: ПОНЕДЕЛЬНИК  
 Неделя: первая  
 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 вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес» | 150             | 178,901                          |
|           | Чай с сахаром с лимоном                             | 150             | 92,004                           |
|           | Батон с маслом                                      | 30/5            | 79,451                           |
|           | Всего за завтрак                                    | <b>335</b>      | 205,496                          |
|           | <b>2-Й ЗАВТРАК</b>                                  |                 |                                  |
|           | Сок                                                 | 150             | 40,277                           |
|           | Всего за 2-й завтрак                                | <b>150</b>      | 40,277                           |
|           | <b>ОБЕД</b>                                         |                 |                                  |
|           | Салат из соленого огурца                            | 25              | 5,657                            |
|           | Суп картофельный с мясными фрикадельками            | 150             | 39,460                           |
|           | Суфле из печени. Соус белый основной                | 60              | 129,323                          |
|           | Макароны отварные с маслом                          | 100             | 161,605                          |
|           | Компот                                              | 150             | 76,693                           |
|           | Хлеб пшеничный                                      | 30              | 42,866                           |
|           | Хлеб ржаной                                         | 40              | 69,353                           |
|           | Всего за обед                                       | <b>555</b>      | 576,754                          |
|           | <b>ПОЛДНИК</b>                                      |                 |                                  |
|           | Кисломолочный продукт                               | 150             | 75                               |
|           | Кондитерские изделия                                | 40              |                                  |
|           | Всего за полдник                                    | <b>190</b>      |                                  |
|           | <b>УЖИН</b>                                         |                 |                                  |
|           | Запеканка из творога с повидлом                     | 120/20          | 280,173                          |
|           | Чай                                                 | 150             | 46,292                           |
|           | Всего за ужин                                       | <b>290</b>      | 253,547                          |
|           | Всего за день                                       | <b>1520</b>     |                                  |