

Согласовано с родительской  
общественностью.

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

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

на 23 декабря 2025 года

**День недели: ВТОРНИК**

**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 молочная гречневая жидкая                    | 200             | 178,901                          |
|           | Кофейный напиток на молоке                        | 180             | 92,004                           |
|           | Батон с шоколадным маслом                         | 20/5            | 79,451                           |
|           | <b>Всего за завтрак</b>                           | <b>405</b>      | <b>205,496</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 кукурузы(консерв)                        | 50              | 39,460                           |
|           | Суп овощной со сметаной                           | 200             | 120,85                           |
|           | Рыба тушеная под овощами                          | 150             | 129,323                          |
|           | Пюре гороховое                                    | 100             | 123,52                           |
|           | Компот                                            | 180             | 76,693                           |
|           | Хлеб пшеничный                                    | 30              | 42,866                           |
|           | Хлеб ржаной                                       | 40              | 69,353                           |
|           | <b>Всего за обед</b>                              | <b>650</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>                                       |                 |                                  |
|           | Картофель запечённый с растит<br>маслом           | 150/20          | 108,88                           |
|           | Хлеб пшеничный                                    | 30              | 42,866                           |
|           | Напиток из плодов шиповника. «С»<br>витаминизация | 180             | 71,453                           |
|           | <b>Всего за ужин</b>                              | <b>360</b>      | <b>253,547</b>                   |
|           | <b>Всего за день</b>                              | <b>1815</b>     |                                  |

День недели: ВТОРНИК

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 молочная гречневая жидкая                    | 150             | 170,8                            |
|           | Кофейный напиток на молоке                        | 150             | 92,004                           |
|           | Батон с шоколадным маслом                         | 20/5            | 79,451                           |
|           | Всего за завтрак                                  | <b>325</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 кукурузы (консерв)                       | 40              | 39,460                           |
|           | Суп овощной со сметаной                           | 150             | 129,323                          |
|           | Рыба тушеная под овощами                          | 120             | 161,605                          |
|           | Пюре гороховое                                    | 80              | 123,52                           |
|           | Компот                                            | 150             | 76,693                           |
|           | Хлеб пшеничный                                    | 20              | 42,866                           |
|           | Хлеб ржаной                                       | 40              | 69,353                           |
|           | Всего за обед                                     | <b>520</b>      | 576,754                          |
|           | <b>ПОЛДНИК</b>                                    |                 |                                  |
|           | Сок                                               | 150             | 75                               |
|           | Кондитерские изделия                              | 40              |                                  |
|           | Всего за полдник                                  | <b>190</b>      |                                  |
|           | <b>УЖИН</b>                                       |                 |                                  |
|           | Картофель запечённый с растит<br>маслом           | 120/20          | 280,173                          |
|           | Хлеб пшеничный                                    | 30              | 42,866                           |
|           | Напиток из плодов шиповника. «С»<br>витаминизация | 150             | 46,292                           |
|           | Всего за ужин                                     | <b>290</b>      | 253,547                          |
|           | Всего за день                                     | <b>1505</b>     |                                  |