

Согласовано с родительской  
общественностью.

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

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

на 30 января 2026 года

День недели: ПЯТНИЦА  
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>                               |                 |                                  |
|           | Суп молочный с макаронными<br>изделиями      | 200             | 178,901                          |
|           | Чай  | 180             | 39,96                            |
|           | 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 с луком                                | 50              | 101,7                            |
|           | Щи из свежей капусты со сметанной            | 200/5           | 158,249                          |
|           | Рыбная запеканка                             | 150             | 209,329                          |
|           | Кисель                                       | 180             | 76,693                           |
|           | Хлеб пшеничный                               | 30              | 42,866                           |
|           | Хлеб ржаной                                  | 50              | 69,353                           |
|           | Всего за обед                                | <b>665</b>      | 576,754                          |
|           | <b>ПОЛДНИК</b>                               |                 |                                  |
|           | Сок  | 180             | 40,277                           |
|           | Кондитерские изделия                         | 40              |                                  |
|           | Всего за полдник                             | <b>220</b>      |                                  |
|           | <b>УЖИН</b>                                  |                 |                                  |
|           | Запеканка из творога со сгущенным<br>молоком | 150/10          | 211,08                           |
|           | Хлеб пшеничный                               | 20              | 42,866                           |
|           | Чай «С» витаминизация                        | 180             | 75                               |
|           | Всего за ужин                                | <b>360</b>      | 253,547                          |
|           | Всего за день                                | <b>1840</b>     |                                  |

День недели: ПЯТНИЦА  
 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>                            |                 |                                  |
|           | Суп молочный с макаронными изделиями      | 150             | 178,901                          |
|           | Чай                                       | 150             | 39,96                            |
|           | Батон с шоколадным маслом                 | 20/5            | 92,004                           |
|           | Всего за завтрак                          | <b>325</b>      | 79,451                           |
|           | <b>2-Й ЗАВТРАК</b>                        |                 | 205,496                          |
|           | Сок                                       | 150             | 40,277                           |
|           | Всего за 2-й завтрак                      | <b>150</b>      | 40,277                           |
|           | <b>ОБЕД</b>                               |                 |                                  |
|           | Салат с луком                             | 40              | 101,7                            |
|           | Щи из свежей капусты со сметаной          | 150/5           | 39,460                           |
|           | Рыбная запеканка                          | 120             | 129,323                          |
|           | Кисель                                    | 150             | 161,605                          |
|           | Хлеб пшеничный                            | 20              | 76,693                           |
|           | Хлеб ржаной                               | 40              | 42,866                           |
|           | Всего за обед                             | <b>525</b>      | 69,353                           |
|           | <b>ПОЛДНИК</b>                            |                 |                                  |
|           | Чай «С» витаминизация                     | 150             | 75                               |
|           | Кондитерские изделия                      | 40              |                                  |
|           | Всего за полдник                          | <b>190</b>      |                                  |
|           | <b>УЖИН</b>                               |                 |                                  |
|           | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 120/10          | 280,173                          |
|           | Хлеб пшеничный                            | 20              | 76,693                           |
|           | Чай                                       | 150             | 46,292                           |
|           | Всего за ужин                             | <b>300</b>      | 253,547                          |
|           | Всего за день                             | <b>1490</b>     |                                  |