

Согласовано с родительской
общественностью.

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

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

на 16 марта 2026 года

ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность(ккал)
	ЗАВТРАК		
29	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	180	178,901
57	Чай	180	92,004
59	Батон с маслом	30/5	79,451
	Всего за завтрак	395	205,496
	2-Й ЗАВТРАК		
79	Сок	180	40,277
	Всего за 2-й завтрак	180	40,277
	ОБЕД		
63	Свекольный салат	50	54,435
23	Суп рыбный	200	39,460
56	Котлета. Соус	70/20	129,323
43	Греча	100	161,605
58	Компот	180	76,693
87	Хлеб пшеничный	30	42,866
86	Хлеб ржаной	50	69,353
	Всего за обед	700	576,754
	ПОЛДНИК		
80	Кисломолочный продукт	180	75
	Кондитерские изделия	40	
	Всего за полдник	220	
	УЖИН		
68	Сырники из творога с повидлом	150/20	280,173
87	Хлеб пшеничный	20	42,866
57	Чай	180	46,292
	Всего за ужин	370	253,547
	Всего за день	1667	

День недели: ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность(ккал)
	ЗАВТРАК		
29	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	150	178,901
57	Чай	150	92,004
59	Батон с шоколад.маслом	30/5	79,451
	Всего за завтрак	335	205,496
	2-Й ЗАВТРАК		
79	Сок	150	40,277
	Всего за 2-й завтрак	150	40,277
	ОБЕД		
63	Свекольный салат	40	54,435
23	Суп рыбный	150	79,1
56	Котлета /Соус	60/20	129,323
43	Греча	80	161,605
58	Компот	150	76,693
87	Хлеб пшеничный	30	42,866
86	Хлеб ржаной	40	69,353
	Всего за обед	490	576,754
	ПОЛДНИК		
80	Кисломолочный продукт	150	75
	Кондитерские изделия	40	
	Всего за полдник	190	
	УЖИН		
68	Сырники из творога с повидлом	120/20	316,59
87	Хлеб пшеничный	20	42,866
57	Чай	150	46,292
	Всего за ужин	290	253,547
	Всего за день	1455	