

Утверждаю:
Директор ГБОУ СОШ
с.Нижнее Санчелеево
_____Воробьев Н.В.

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

на 22 декабря 2025 года

ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

с 3 до 7 лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность(ккал)
	ЗАВТРАК		
	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	180	178,901
	Чай	180	92,004
	Батон с маслом	30/5	79,451
	Всего за завтрак	395	205,496
	2-Й ЗАВТРАК		
	Сок	180	40,277
	Всего за 2-й завтрак	180	40,277
	ОБЕД		
	Свекольный салат	50	1,832
	Суп рыбный	200	39,460
	Котлета по домашнему. Соус	70/20	129,323
	Греча	100	161,605
	Компот	180	76,693
	Хлеб пшеничный	30	42,866
	Хлеб ржаной	50	69,353
	Всего за обед	700	576,754
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		
	Кисломолочный продукт	180	75
	Кондитерские изделия	40	
	Сырники из творога с повидлом	150/20	280,173
	Хлеб пшеничный	20	42,866
	Всего за полдник	410	253,547
	Всего за день	1685	

День недели: ПОНЕДЕЛЬНИК
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
с 1 до 3 лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность(ккал)
	ЗАВТРАК		
	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	150	178,901
	Чай	150	92,004
	Батон с маслом	30/5	79,451
	Всего за завтрак	335	205,496
	2-Й ЗАВТРАК		
	Сок	150	40,277
	Всего за 2-й завтрак	150	40,277
	ОБЕД		
	Свекольный салат	40	54,435
	Суп рыбный	150	79,1
	Котлета по домашнему/Соус	60/20	129,323
	Греча	80	161,605
	Компот	150	76,693
	Хлеб пшеничный	30	42,866
	Хлеб ржаной	40	69,353
	Всего за обед	490	576,754
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		
	Кисломолочный продукт	150	75
	Кондитерские изделия	40	
	Сырники из творога с повидлом	120/20	316,59
	Всего за полдник	330	253,547
	Всего за день	1305	