Согласовано с родительской общественностью.

Утверждаю:
Методист СПДС «Радуга»
_____Артамонова Н.И.

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

на 5 ноября 2026 года

День недели: ЧЕТВЕРГ
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 3 до 7лет



C=RU, O=ГБОУ СОШ с.Нижнее Санчелеево, CN="Артамонова Нина Ивановна, методист", E=mdouraduga.ns@yandex.ru
008f8b690b12fd2b49
2026.10.29 14:14:18+04'00'

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность(ккал)
	ЗАВТРАК		
	Каша ячневая молочная	180	174,431
	Чай	180	92,004
	Батон с маслом с сыром	20/5/5	79,451
	Всего за завтрак	**390**	205,496
	2-Й ЗАВТРАК		
	Свежий фрукт	100	30,794
	Всего за 2-й завтрак	**100**	40,277
	ОБЕД		
	Салат редьки с морковью	50	49,92
	Суп с клецками	200/5	48,936
	Гуляш	70	150,5
	Греча	100	161,605
	Кисель	180	76,693
	Хлеб пшеничный	20	42,866
	Хлеб ржаной	50	69,353
	Всего за обед	**557**	576,754
	ПОЛДНИК		
	Кисломолочный продукт	180	75
	Кондитерские изделия	40	
	Всего за полдник	**220**	
	УЖИН		
	Омлет	150	114,483
	Хлеб пшеничный	40	42,866
	Чай с шиповником	180	0,528
	Всего за ужин	**370**	153,547
	Всего за день	**1735**	

День недели: ЧЕТВЕРГ
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 1 до 3лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность(ккал)
	ЗАВТРАК		
	Каша ячневая молочная	150	178,901
	Чай	150	92,004
	Батон с маслом с сыром	20/5/5	79,451
	Всего за завтрак	**330**	379,644
	2-Й ЗАВТРАК		
	Свежий фрукт	95	30,794
	Всего за 2-й завтрак	**95**	30,794
	ОБЕД		
	Салат редьки с морковью	40	49,92
	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	150/5	39,460
	Тефтели мясные	50	107,54
	Греча	80	161,605
	Кисель «С» витаминизация	150	161,605
	Хлеб пшеничный	20	76,693
	Хлеб ржаной	40	42,866
	Всего за обед	**455**	576,754
	ПОЛДНИК		
	Кисломолочный продукт	150	75
	Кондитерские изделия	40	
	Всего за полдник	**190**	
	УЖИН		
	Биточки пшенные	120	114,483
	Хлеб пшеничный	20	42,866
	Чай с лимоном	150	0,528
	Всего за ужин	**290**	246,230
	Всего за день	**1415**	