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

C=RU, O=ГБОУ СОШ с.Нижнее Санчелеево, CN=Николай Воробьев, E=so_cu_nsanch_stv@samara.edu.ru
2026.11.05 11:23:59 +04'00'

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

на 12 ноября 2026 года

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

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность(ккал)
	ЗАВТРАК		
	Каша ячневая молочная	180	174,431
	Чай с молоком	180	92,004
	Батон с маслом с сыром	20/5/5	79,451
	Всего за завтрак	**390**	345,496
	2-Й ЗАВТРАК		
	Свежий фрукт	100	30,794
	Всего за 2-й завтрак	**100**	30,794
	ОБЕД		
	Салат из квашеной капусты с луком	50	49,92
	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	200/5	158,249
	Тефтели мясные	70	150,5
	Кисель	180	76,693
	Хлеб пшеничный	20	42,866
	Хлеб ржаной	50	69,353
	Всего за обед	**575**	547,754
	УПЛОТНЕНЫЙ ПОЛДНИК		
	Кондитерские изделия	40	
	Капуста тушеная	150	114,483
	Хлеб пшеничный	40	42,866
	Чай с лимоном	180	0,528
	Всего за полдник	**410**	157,747
	Всего за день	**1475**	

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

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность(ккал)
	ЗАВТРАК		
	Каша ячневая молочная	150	178,901
	Чай с молоком	150	92,004
	Батон с маслом с сыром	20/5/5	79,451
	Всего за завтрак	**330**	350,644
	2-Й ЗАВТРАК		
	Свежий фрукт	95	30,794
	Всего за 2-й завтрак	**95**	30,794
	ОБЕД		
	Салат из квашеной капусты с луком	40	49,92
	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	150/5	158,249
	Тефтели мясные	50	107,54
	Кисель «С» витаминизация	150	161,605
	Хлеб пшеничный	20	76,693
	Хлеб ржаной	40	42,866
	Всего за обед	**455**	593,754
	УПЛОТНЕНЫЙ ПОЛДНИК		
	Кондитерские изделия	40	
	Капуста тушеная	120	114,483
	Хлеб пшеничный	20	42,866
	Чай с лимоном	150	0,528
	Всего за полдник	**330**	313,730
	Всего за день	**1210**	