

Утверждаю
 Директор ГБОУ СОШ № 3
 г. о. Октябрьск
 Шатрова Л.Ю.



Меню

на 21 июня 2022 г.

№7	Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Завтрак	От 1.5 до 3х лет		
	1) Каша рисовая молочная жидкая с изюмом	150	115.02
	2) Какао с молоком 3) Бутерброд с сыром	160 30/5	126.19 109.89
2-й завтрак	Фрукты (яблоко)	95	72.15
Обед	1) Салат из соленых огурцов с луком	30	30.73
	2) Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	150	131.05
	3) Рыба, запеченная в сметанном соусе, картофельное пюре	50/100	186.66
	4) Компот из сушеных фруктов	150	65.56
	5) Хлеб ржаной	40	102.00
Уютный напиток	1) Сырники из творога, соус молочный	120/15	180.80
	2) Кисломолочный напиток	140	67.26
	3) Хлеб пшеничный (батон)	30	65.15
	4) Кондитерские изделия (печенье)	15	114.40
Всего:			1404.10

Утверждаю
 Директор ГБОУ СОШ № 3
 г. о. Октябрьск
 Шатрова Л.Ю.



Меню

на 21 июня 2022 г.

№7	Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Завтрак	От 3х лет до 7ми лет		
	1) Каша рисовая молочная жидкая с изюмом	180	158.69
	2) Какао с молоком 3) Бутерброд с сыром	180 40/7	140.21 151.10
2-й завтрак	Фрукты (яблоко)	100	90.60
Обед	1) Салат из соленых огурцов с луком	45	40.73
	2) Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	180	150.10
	3) Рыба, запеченная в сметанном соусе, картофельное пюре	60/120	223.61
	4) Компот из сушеных фруктов	180	85.56
	5) Хлеб ржаной	46	132.00
Уютный напиток	1) Сырники из творога, соус молочный	130/25	271.92
	2) Кисломолочный напиток	150	88.34
	3) Хлеб пшеничный (батон)	34	86.86
	4) Кондитерские изделия (печенье)	21	184.43
Всего:			1804.15