

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



Меню  
 на 29 июня 2022 г.

№3	Наименование блюда От 1.5 до 3х лет	Масса порции	Калорийность
Завтрак	1) Каша пшеничная молочная жидкая	150	133.96
	2) Чай с молоком	160	126.19
	3) Бутерброд с повидлом	30/15	85.85
2-й завтрак	Сок	150	70.12
Обед	1) Салат из свеклы с яблоками	25	25.30
	2) Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	122.31
	3) Плов из говядины	160	182.39
	4) Компот из свежих плодов	150	48.00
	5) Хлеб ржаной	40	102.00
Уютный полдник	1) Сырники из творога, соус молочный	120/15	196.89
	2) Кисломолочный напиток	50	67.26
	3) Хлеб пшеничный (батон)	30	65.15
	4) Кондитерские изделия (печенье)	25	95.44
	5) Фрукты (яблоко)	95	72.15
<b>Всего:</b>			<b>1393.01</b>

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



Меню  
 на 29 июня 2022 г.

№3	Наименование блюда От 3х до 7ми лет	Масса порции	Калорийность
Завтрак	1) Каша пшеничная молочная жидкая	180	188.70
	2) Чай с молоком	180	148.45
	3) Бутерброд с повидлом	32/18	115.85
2-й завтрак	Сок	158	89.03
Обед	1) Салат из свеклы с яблоками	45	42.16
	2) Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	179.73
	3) Плов из говядины	180	224.51
	4) Компот из свежих плодов	180	57.60
	5) Хлеб ржаной	41	132.00
Уютный полдник	1) Сырники из творога, соус молочный	130/20	268.18
	2) Кисломолочный напиток	60	88.34
	3) Хлеб пшеничный (батон)	32	86.86
	4) Кондитерские изделия (печенье)	17	95.44
	5) Фрукты (яблоко)	100	90.60
<b>Всего:</b>			<b>1807.45</b>