



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

Меню на 05 сентября 2022 г.

№6	Наименование блюда От 1.5 до 3х лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Каша пшеничная молочная жидкая	150	137.66
	2) Чай с молоком	160	126.19
	3) Бутерброд с повидлом	30/12	85.85
2-й завтрак	Сок	150	70.12
Обед	1) Салат из свеклы	27	30.73
	2) Суп с рыбными консервами	150	110.05
	3) Рагу овощное, соус томатный	130	181.66
	4) Компот из сушеных фруктов	150	65.56
	5) Хлеб ржаной	40	102.00
Уплотненный полдник	1) Рыба тушеная с овощами	120	168.48
	2) Кисломолочный напиток	140	67.26
	3) Хлеб пшеничный	30	65.15
	4) Фрукты (яблоко)	95	72.15
	5) Кондитерские изделия (печенье)	20	95.44

Всего: 1398.30



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

Меню на 05 сентября 2022 г.

№6	Наименование блюда От 3х лет до 7ми лет	Масса порции	Калорий ность
Застрак	1) Каша пшеничная молочная жидкая	180	173.94
	2) Чай с молоком	180	148.45
	3) Бутерброд с повидлом	39/17	115.85
2-й застра	Сок	155	90.60
Обед	1) Салат из свеклы	55	40.73
	2) Суп с рыбными консервами	180	170.37
	3) Рагу овощное, соус томатный	150	
	4) Компот из сушеных фруктов	180	202.47
	5) Хлеб ржаной	47	85.56
Уплотненный полдник	1) Рыба тушеная с овощами	140	256.57
	2) Кисломолочный напиток	141	88.34
	3) Хлеб пшеничный	40	86.86
	4) Фрукты (яблоко)	100	90.60
	5) Кондитерские изделия (печенье)	17	108.60

Всего: 1801.13