



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

Меню на 19 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	30/15	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	120	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	170	67.26
	3) Хлеб пшеничный	40	65.15
	4) Фрукты (яблоко)	95	72.15
	5) Кондитерские изделия (печенье)	20	95.44
<b>Всего:</b>			<b>1398.30</b>



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

Меню на 19 сентября 2022 г.

№6	Наименование блюда От 3х лет до 7ми лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Каша пшенная молочная жидкая	180	173.94
	2) Чай с молоком	180	148.45
	3) Бутерброд с повидлом	38/19	115.85
2-й завтрак	Сок	153	90.60
Обед	1) Салат из свеклы	45	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	50	85.56
Уплотненный полдник	1) Рыба тушеная с овощами	140	256.57
	2) Кисломолочный напиток	189	88.34
	3) Хлеб пшеничный	52	86.86
	4) Фрукты (яблоко)	100	90.60
	5) Кондитерские изделия (печенье)	18	108.60

Всего: 1801.13