



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

Меню на 07 октября 2022 г.

№10	Наименование блюда От 1.5 до 3х лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Каша манная с маслом	150	137.96
	2) Кофейный напиток с молоком	160	126.19
	3) Бутерброд с маслом	30/5	85.85
2-й завтрак	Сок	150	72.15
Обед	1) Салат из моркови	27	30.73
	2) Суп картофельный с бобовыми	150	126.61
	3) Тефтели рыбные тушеные, соус томатный с овощами, картофельное пюре	50/15/100	182.10
	4) Компот из свежих плодов	150	48.00
	5) Хлеб ржаной	40	102.00
Уплотненный полдник	1) Пудинг из творога с рисом, соус молочный (сладкий)	110/15	222.57
	2) Фрукты (апельсины)	95	65.15
	3) Кисломолочный напиток	150	67.26
	4) Сдоба обыкновенная	45	131.87

Всего: 1313.59

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



Меню на 07 октября 2022 г.

№10	Наименование блюда От 3х лет до 7ми лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Каша манная с маслом	180	176.96
	2) Кофейный напиток с молоком	180	156.19
	3) Бутерброд с маслом	40/7	115.85
2-й завтрак	Сок	160	90.60
Обед	1) Салат из моркови	45	40.73
	2) Суп картофельный с бобовыми	180	145.20
	3) Тефтели рыбные тушеные, соус томатный с овощами, картофельное пюре	60/17/120	252.47
	4) Компот из свежих плодов	180	57.60
	5) Хлеб ржаной	52	132.00
Уплотненный полдник	1) Пудинг из творога с рисом, соус молочный (сладкий)	130/25	266.19
	2) Фрукты (апельсины)	100	86.86
	3) Кисломолочный напиток	160	88.34
	4) Сдоба обыкновенная	65	144.77

Всего: 1751.76