



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

Меню на 20 октября 2022г.

№9	Наименование блюда От 1.5 до 3х лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1)Макаронные изделия отварные с маслом, кабачковая икра	80/25	113.92
	2) Чай с молоком	150	126.19
	3) Бутерброд с сыром	30/4	109.89
2-й завтрак	Сок	150	70.12
Обед	1) Салат из горошка зеленого консервированного	27	26.64
	2)Свекольник с мясом и со сметаной	150	126.61
	3)Голубцы ленивые	150	182.66
	4) Компот из свежих плодов	150	48.00
	5) Хлеб ржаной	40	102.00
Уплотненный полдник	1) Омлет натуральный	130	221.63
	2) Хлеб пшеничный	30	67.26
	3) Кисломолочный напиток	150	40.71
	4) Фрукты (яблоко)	95	95.13

Всего: 1304.87



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

Меню на 20 октября 2022г.*

№9	Наименование блюда От 3х лет до 7ми лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1)Макаронные изделия отварные с маслом, кабачковая икра	105/35	150.45
	2) Чай с молоком	180	148.45
	3) Бутерброд с сыром	35/7	151.10
2-й завтрак	Сок	157	89.03
Обед	1) Салат из горошка зеленого консервированного	45	40.73
	2)Свекольник с мясом и со сметаной	180	167.20
	3)Голубцы ленивые	170	232.47
	4) Компот из свежих плодов	180	57.60
	5) Хлеб ржаной	50	132.00
Уплотненный полдник	1) Омлет натуральный	140	221.63
	2) Хлеб пшеничный	42	88.34
	3) Кисломолочный напиток	157	40.71
	4) Фрукты (яблоко)	100	184.43

Всего: 1615.57