



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

Меню на 12 декабря 2022 г.

№6	Наименование блюда От 1.5 до 3х лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Каша пшеничная молочная жидкая	160	137.66
	2) Чай с молоком	160	126.19
	3) Бутерброд с повидлом	35/15	85.85
2-й завтрак	Сок	180	70.12
Обед	1) Салат из свеклы	30	30.73
	2) Суп с рыбными консервами	160	110.05
	3) Рагу овощное, соус томатный	150	181.66
	4) Компот из сушеных фруктов	160	65.56
	5) Хлеб ржаной	40	102.00
Уплотненный полдник	1) Рыба тушеная с овощами	120	168.48
	2) Кисломолочный напиток	160	67.26
	3) Хлеб пшеничный	30	65.15
	4) Фрукты (яблоко)	115	72.15
	5) Кондитерские изделия (вафли)	30	95.44

**Всего: 1398.30**



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

Меню на 12 декабря 2022 г.

№6	Наименование блюда От 3х лет до 7ми лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Каша пшеничная молочная жидкая	180	173.94
	2) Чай с молоком	180	148.45
	3) Бутерброд с повидлом	46/24	115.85
2-й завтрак	Сок	194	90.60
Обед	1) Салат из свеклы	45	40.73
	2) Суп с рыбными консервами	180	170.37
	3) Рагу овощное, соус томатный	160	
	4) Компот из сушеных фруктов	180	202.47
	5) Хлеб ржаной	50	85.56
Уплотнительный полдник	1) Рыба тушеная с овощами	130	256.57
	2) Кисломолочный напиток	176	88.34
	3) Хлеб пшеничный	43	86.86
	4) Фрукты (апельсин)	116	90.60
	5) Кондитерские изделия (вафли)	35	108.60
<b>Всего:</b>			<b>1801.13</b>