



Утверждаю
И.о. директор ГБОУ СОШ № 3
г. о. Октябрьск
Лафинчук Е.А.

Меню на 16 декабря 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	35/5	85.85
2-й завтрак	Сок	180	72.15
Обед	1) Салат из моркови	30	30.73
	2) Суп картофельный с бобовыми	150	126.61
	3) Гуляш из отварного мяса, картофельное пюре	50/100	182.10
	4) Компот из свежих плодов	150	48.00
	5) Хлеб ржаной	55	102.00
Уплотненный полдник	1) Пудинг из творога с рисом, соус молочный (сладкий)	120/20	222.57
	2) Фрукты (яблоко)	125	65.15
	3) Кисломолочный напиток	230	67.26
	4) Сдоба обыкновенная	50	131.87

Всего: 1313.59



Утверждаю
И.А. директор ГБОУ СОШ № 3
г. о. Октябрьск
Лафинчук Е.А.

Меню на 16 декабря 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	44/7	115.85
2-й завтрак	Сок	197	90.60
Обед	1) Салат из моркови	50	40.73
	2) Суп картофельный с бобовыми	180	145.20
	3) Гуляш из отварного мяса, картофельное пюре	60/120	252.47
	4) Компот из свежих плодов	180	57.60
	5) Хлеб ржаной	62	132.00
Уплотненный полдник	1) Пудинг из творога с рисом, соус молочный (сладкий)	140/30	266.19
	2) Фрукты (яблоко)	134	86.86
	3) Кисломолочный напиток	245	88.34
	4) Сдоба обыкновенная	70	144.77

Всего: 1751.76