



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

Меню на 22 ноября 2022 г.

№2	Наименование блюда От 1.5 до 3х лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Омлет натуральный	110	122.92
	2) Кофейный напиток на сгущенном молоке	160	126.19
	3) Бутерброд с маслом	35/5	109.89
2-й завтрак	Фрукты (яблоко)	130	72.15
Обед	1) Салат из репчатого лука	20	20.00
	2) Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	150	109.30
	3) Тефтели рыбные тушеные, соус томатный с овощами, картофельное пюре	40/15/90	203.44
	4) Компот из сушеных фруктов	150	65.56
	5) Хлеб ржаной	40	102.00
Уплотненны й полдник	1) Макароны отварные с сыром	120	275.30
	2) Кисломолочный напиток	150	67.26
	3) Хлеб пшеничный	40	65.15
	4) Ватрушка	45	92.40

Всего: 1431.56



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

Меню на 22 ноября 2022г.

№2	Наименование блюда От 3х лет до 7ми лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Омлет натуральный	120	153.45
	2) Кофейный напиток на сгущенном молоке	180	148.45
	3) Бутерброд с маслом	40/7	151.10
2-й завтрак	Фрукты (яблоко)	138	90.60
Обед	1) Салат из репчатого лука	40	33.33
	2) Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	180	150.10
	3) Тефтели рыбные тушеные, соус томатный с овощами, картофельное пюре	50/17/100	237.01
	4) Компот из сушеных фруктов	180	85.56
	5) Хлеб ржаной	49	132.00
Уплотненны й полдник	1) Макароны отварные с сыром	130	333.84
	2) Кисломолочный напиток	172	88.34
	3) Хлеб пшеничный	53	86.86
	4) Ватрушка	50	129.35

Всего: 1820.00