

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



Меню на 29 ноября 2022 г.

№7	Наименование блюда От 1.5 до 3х лет	Масса порции	Калорийность
Завтрак	1) Каша рисовая молочная жидкая с изюмом	150	115.02
	2) Какао с молоком	160	126.19
	3) Бутерброд с сыром	30/8	109.89
2-й завтрак	Фрукты (яблоко)	170	72.15
Обед	1) Салат из соленых огурцов	30	30.73
	2) Суп «Харчо» с мясом птицы	160	
	3) Рыба, запеченная в сметанном соусе, картофельное пюре	60/110	131.05 186.66
	4) Компот из сушеных фруктов	160	
	5) Хлеб ржаной	30	65.56
Уплотненный полдник	1) Сырники из творога, соус молочный (сладкий)	120/15	180.80
	2) Кисломолочный напиток	140	67.26
	3) Хлеб пшеничный (батон)	30	65.15
	4) Кондитерские изделия (печенье)	30	114.40

Всего: 1404.10

Утверждаю



Директор ГОУ СОШ № 3  
Октябрьск  
Шатрова Л.Ю.

Меню на 29 ноября 2022 г.

№7	Наименование блюда От 3х лет до 7ми лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Каша рисовая молочная жидкая с изюмом	160	158.69
	2) Какао с молоком	180	140.21
	3) Бутерброд с сыром	37/12	151.10
2-й завтрак	Фрукты (яблоко)	178	90.60
Обед	1) Салат из соленых огурцов	50	40.73
	2) Суп «Харчо» с мясом птицы	180	
	3) Рыба, запеченная в сметанном соусе, картофельное пюре	70/130	150.10 223.61
	4) Компот из сушеных фруктов	180	
	5) Хлеб ржаной	45	85.56 132.00
Уплотненный полдник	1) Сырники из творога, соус молочный (сладкий)	130/17	271.92
	2) Кисломолочный напиток	134	88.34
	3) Хлеб пшеничный (батон)	34	86.86
	4) Кондитерские изделия (печенье)	32	184.43

Всего: 1804.15