



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

Меню на 19 июня 2023 г.

№6	Наименование блюда От 1.5 до 3х лет	Масса	Калорий
		порции	ность
Застрак	1) Каша пшенная молочная жидкая	160	137.66
	2) Чай с молоком	160	126.19
	3) Бутерброд с повидлом	35/15	85.85
2-й застра	Сок	150	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
Уютный полдник	1) Рыба тушеная с овощами	110	168.48
	2) Кисломолочный напиток	150	67.26
	3) Хлеб пшеничный	30	65.15
	4) Фрукты (яблоко)	170	72.15
	5) Кондитерские изделия (вафли)	40	95.44

Всего: 1398.30

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

Меню на 19 июня 2023 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	38/19	115.85
2-й завтрак	Сок	163	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
			132.00
Уплотненный полдник	1) Рыба тушеная с овощами	120	256.57
	2) Кисломолочный напиток	163	88.34
	3) Хлеб пшеничный	41	86.86
	4) Фрукты (яблоко)	180	90.60
	5) Кондитерские изделия (вафли)	42	108.60

Всего: 1801.13