

Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ № 3
г. О. Октябрьск
Шагрова Л.Ю.

Меню на 31 июля 2023 г.

№6	Наименование блюда От 1.5 до 3х лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Каша пшеничная молочная жидкая	151	137.66
	2) Чай с молоком	161	126.19
	3) Бутерброд с повидлом	47	85.85
2-й завтрак	Сок	170	70.12
Обед	1) Салат из свеклы	30	30.73
	2) Суп с рыбными консервами	150	110.05
	3) Рагу овощное, котлеты «Сочные» (полуфабрикат)	160	181.66
	4) Компот из сушеных фруктов	150	65.56
	5) Хлеб ржаной	40	102.00
Уплотнительный полдник	1) Рыба, тушеная с овощами	130	168.48
	2) Кисломолочный напиток	170	67.26
	3) Хлеб пшеничный	36	65.15
	4) Фрукты (груша)	52	72.15
	5) Кондитерские изделия (печенье)	41	95.44

Всего: 1398.30



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

Меню на 31 июля 2023 г.

№6	Наименование блюда От 3х лет до 7ми лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Каша пшеничная молочная жидкая	182	173.94
	2) Чай с молоком	182	148.45
	3) Бутерброд с повидлом	62	115.85
2-й завтрак	Сок	179	90.60
Обед	1) Салат из свеклы	50	40.73
	2) Суп с рыбными консервами	180	170.37
	3) Рагу овощное, котлеты «Сочные» (полуфабрикат)	180	202.47
	4) Компот из сушеных фруктов	180	85.56
	5) Хлеб ржаной	49	132.00
Уплотненный полдник	1) Рыба, тушенная с овощами	150	256.57
	2) Кисломолочный напиток	179	88.34
	3) Хлеб пшеничный	46	86.86
	4) Фрукты (груша)	53	90.60
	5) Кондитерские изделия (печенье)	42	108.60

Всего: 1801.13