

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

Меню на 06 сентября 2023 г.

№3	Наименование блюда От 1.5 до 3х лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Каша пшеничная молочная жидкая	150	133.96 126.19
	2) Чай с молоком	160	85.85
	3) Бутерброд с повидлом	48	
2-й завт пак	Сок	160	70.12
Обед	1) Салат из свеклы с яблоками	36	25.30
	2) Суп картофельный с мясными фрикадельками	157	122.31
	3) Плов из говядины	166	182.39
	4) Компот из свежих плодов	150	48.00
	5) Хлеб ржаной	47	102.00
Уплотненный полдник	1) Сырники из творога, соус молочный (сладкий)	161	196.89
	2) Кисломолочный напиток	185	67.26
	3) Хлеб пшеничный (батон)	34	65.15
	4) Кондитерские изделия (вафли)	45	95.44
	5) Фрукты (груша)	248	72.15

Всего: 1393.01



Меню на 06 сентября 2023г.

№3	Наименование блюда От 3х до 7ми лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Каша пшеничная молочная жидкая	180	188.70
	2) Чай с молоком	179	148.45
	3) Бутерброд с повидлом	61	115.85
2-й завтрак	Сок	162	89.03
Обед	1) Салат из свеклы с яблоками	56	42.16
	2) Суп картофельный с мясными фрикадельками	187	179.73
	3) Плов из говядины	186	224.51
	4) Компот из свежих плодов	180	57.60
	5) Хлеб ржаной	57	132.00
Уплотненный полдник	1) Сырники из творога, соус молочный (сладкий)	181	268.18
	2) Кисломолочный напиток	190	88.34
	3) Хлеб пшеничный (батон)	44	86.86
	4) Кондитерские изделия (вафли)	45	95.44
	5) Фрукты (груша)	249	90.60

Всего: 1807.46