

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

Меню на 04 октября 2023 г.

№3	Наименование блюда От 1.5 до 3х лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Каша пшеничная молочная жидкая	160	133.96 126.19
	2) Чай с молоком	160	85.85
	3) Бутерброд с повидлом	30/15	
2-й завтрак	Сок	160	70.12
Обед	1) Салат из свеклы с яблоками	30	25.30
	2) Суп картофельный с мясными фрикадельками	160	122.31
	3) Плов из говядины	160	182.39
	4) Компот из свежих плодов	160	48.00
	5) Хлеб ржаной	45	102.00
Уплотненный полдник	1) Сырники из творога, соус молочный (сладкий)	150	196.89
	2) Кисломолочный напиток	170	67.26
	3) Хлеб пшеничный (батон)	30	65.15
	4) Кондитерские изделия (вафли)	30	95.44
	5) Фрукты (банан)	180	72.15

Всего: 1393.01



Г. Верещагина  
Директор ГБОУ СПО № 3  
г. о. Орловская  
Шатрова Л.Ю.

**Меню на 04 октября 2023 г.**

<b>№3</b>	<b>Наименование блюда От 3х до 7ми лет</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Калорий ность</b>
<i>Завтрак</i>	1) Каша пшеничная молочная жидкая	180	188.70
	2) Чай с молоком	170	148.45
	3) Бутерброд с повидлом	39/18	115.85
<i>2-й завтрак</i>	Сок	165	89.03
<i>Обед</i>	1) Салат из свеклы с яблоками	50	42.16
	2) Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	179.73
	3) Плов из говядины	180	224.51
	4) Компот из свежих плодов	180	57.60
	5) Хлеб ржаной	53	132.00
<i>Уплотнительный полдник</i>	1) Сырники из творога, соус молочный (сладкий)	170	268.18
	2) Кисломолочный напиток	179	88.34
	3) Хлеб пшеничный (батон)	39	86.86
	4) Кондитерские изделия (вафли)	36	95.44
	5) Фрукты (банан)	185	90.60

**Всего: 1807.46**