



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

Меню на 10 октября 2023 г.

№7	Наименование блюда От 1.5 до 3х лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Каша рисовая молочная жидкая с изюмом	160	115.02
	2) Какао с молоком	150	126.19
	3) Бутерброд с сыром	35/14	109.89
2-й завтрак	Фрукты (яблоко)	160	72.15
Обед	1) Салат из соленых огурцов с луком	30	30.73
	2) Рассольник на курином бульоне со сметаной	160	131.05
	3) Рыба, запеченная в сметанном соусе, картофельное пюре	150	186.66
	4) Компот из сушеных фруктов	160	
	5) Хлеб ржаной	45	65.56
Уплотненный полдник	1) Сырники из творога, соус молочный (сладкий)	140	180.80
	2) Кисломолочный напиток	150	67.26
	3) Хлеб пшеничный (батон)	30	65.15
	4) Кондитерские изделия (вафли)	35	114.40

Всего: 1404.10
Утверждаю



Директор ФБОУ СОЦ № 3
г.о. Октябрьск
Шатрова Л.Ю.

Меню 10 октября 2023 г.

№7	Наименование блюда От 3х лет до 7ми лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Каша рисовая молочная жидкая с изюмом	180	158.69
	2) Какао с молоком	170	140.21
	3) Бутерброд с сыром	39/18	151.10
2-й завтрак	Фрукты (яблоко)	163	90.60
Обед	1) Салат из соленых огурцов с луком	50	40.73
	2) Рассольник на курином бульоне со сметаной	180	150.10
	3) Рыба, запеченная в сметанном соусе, картофельное пюре	170	223.61
	4) Компот из сушеных фруктов	180	
	5) Хлеб ржаной	50	85.56
Уплотнительный полдник	1) Сырники из творога, соус молочный (сладкий)	150	271.92
	2) Кисломолочный напиток	154	88.34
	3) Хлеб пшеничный (батон)	37	86.86
	4) Кондитерские изделия (вафли)	36	184.43

Всего: 1804.15