



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

Меню на 12 сентября 2023 г.

№7	Наименование блюда От 1.5 до 3х лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Каша рисовая молочная жидкая с изюмом	152	115.02
	2) Какао с молоком	160	126.19
	3) Бутерброд с сыром	45	109.89
2-й завтрак	Фрукты (груша)	155	72.15
Обед	1) Салат из свежих помидоров и огурцов	26	30.73
	2) Рассольник на курином бульоне со сметаной	150	131.05
	3) Рыба, запеченная в сметанном соусе, картофельное пюре	155	186.66
	4) Компот из сушеных фруктов	150	65.56
	5) Хлеб ржаной	41	102.00
Уплотненный полдник	1) Сырники из творога, соус молочный (сладкий)	150	180.80
	2) Кисломолочный напиток	162	67.26
	3) Хлеб пшеничный (батон)	30	65.15
	4) Кондитерские изделия (вафли)	35	114.40
Всего:			1404.10



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

Меню на 12 сентября 2023 г.

№7	Наименование блюда От 3х лет до 7ми лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Каша рисовая молочная жидкая с изюмом	182	158.69
	2) Какао с молоком	179	140.21
	3) Бутерброд с сыром	59	151.10
2-й завтрак	Фрукты (груша)	155	90.60
Обед	1) Салат из свежих помидоров и огурцов	46	40.73
	2) Рассольник на курином бульоне со сметаной	177	150.10
	3) Рыба, запеченная в сметанном соусе, картофельное пюре	174	223.61
	4) Компот из сушеных фруктов	180	85.56
	5) Хлеб ржаной	51	132.00
Уплотненный полдник	1) Сырники из творога, соус молочный (сладкий)	162	271.92
	2) Кисломолочный напиток	170	88.34
	3) Хлеб пшеничный (батон)	37	86.86
	4) Кондитерские изделия (вафли)	35	184.43

Всего: 1804.15