

Утверждаю
 Директор ГБОУ СОШ № 3
 Г. о. Октябрьск
 Шатрова Т.Ю.



Меню на 13 октября 2023 г.

№10	Наименование блюда От 1.5 до 3х лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Каша манная с маслом	160	137.96
	2) Какао с молоком	150	126.19
	3) Бутерброд с маслом	35/5	85.85
2-й завтрак	Фрукты (банан)	210	72.15
Обед	1) Салат из моркови	30	30.73
	2) Суп картофельный с бобовыми	160	126.61
	3) Гуляш из отварного мяса, рис отварной	160	182.10
	4) Компот из свежих плодов	150	48.00
	5) Хлеб ржаной	48	102.00
Уплотненный полдник	1) Пудинг из творога с рисом, соус молочный (сладкий)	130	222.57
	2) Хлеб пшеничный (батон)	37	65.15
	3) Кисломолочный напиток	170	67.26
	4) Сдоба обыкновенная	50	131.87

Всего: 1313.59

Утверждаю
 Директор ГБОУ СОШ № 3
 г. Октябрьск
 Шарова Л.Ю.



Меню на 13 октября 2023 г.

№10	Наименование блюда От 3х лет до 7ми лет	Масса порции	Калорийность
Завтрак	1) Каша манная с маслом	180	176.96
	2) Какао с молоком	170	156.19
	3) Бутерброд с маслом	36/7	115.85
2-й завтрак	Фрукты (банан)	215	90.60
Обед	1) Салат из моркови	50	40.73
	2) Суп картофельный с бобовыми	180	145.20
	3) Гуляш из отварного мяса, рис отварной	180	252.47
	4) Компот из свежих плодов	180	57.60
	5) Хлеб ржаной	55	132.00
Уплотненный полдник	1) Пудинг из творога с рисом, соус молочный (сладкий)	150	266.19
	2) Хлеб пшеничный (батон)	42	86.86
	3) Кисломолочный напиток	180	88.34
	4) Сдоба обыкновенная	70	144.77

Всего: 1751.76