

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



Меню на 18 октября 2023 г.

№3	Наименование блюда От 1.5 до 3х лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Каша пшеничная молочная жидкая	152	133.96
	2) Чай с молоком	161	126.19
	3) Бутерброд с повидлом	49	85.85
2-й завтрак	Сок	170	70.12
Обед	1) Салат из свеклы с яблоками	29	25.30
	2) Суп картофельный с мясными фрикадельками	147	122.31
	3) Плов из говядины	156	182.39
	4) Компот из свежих плодов	152	48.00
	5) Хлеб ржаной	40	102.00
Уплотненный полдник	1) Сырники из творога, соус молочный (сладкий)	154	196.89
	2) Кисломолочный напиток	160	67.26
	3) Хлеб пшеничный (батон)	30	65.15
	4) Кондитерские изделия (вафли)	35	95.44
	5) Фрукты (яблоко)	193	72.15

Всего: 1393.01

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

Меню на 18 октября 2023 г.

№3	Наименование блюда От 3х до 7ми лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Каша пшеничная молочная жидкая	182	188.70
	2) Чай с молоком	181	148.45
	3) Бутерброд с повидлом	60	115.85
2-й завтрак	Сок	180	89.03
Обед	1) Салат из свеклы с яблоками	49	42.16
	2) Суп картофельный с мясными фрикадельками	177	179.73
	3) Плов из говядины	176	224.51
	4) Компот из свежих плодов	180	57.60
	5) Хлеб ржаной	44	132.00
Уплотненный полдник	1) Сырники из творога, соус молочный (сладкий)	173	268.18
	2) Кисломолочный напиток	168	88.34
	3) Хлеб пшеничный (батон)	34	86.86
	4) Кондитерские изделия (вафли)	35	95.44
	5) Фрукты (яблоко)	194	90.60

Всего: 1807.46