

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

Меню на 19 сентября 2023 г.

№2	Наименование блюда От 3х лет до 7ми лет	Масса порции	Калорий ность
Застрак	1) Омлет натуральный	140	153.45
	2) Кофейный напиток с молоком	180	148.45
	3) Бутерброд с маслом и сыром	35/7/13	151.10
2-й застрак	Фрукты (груша)	143	90.60
Обед	1) Салат из репчатого лука	45	33.33
	2) Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	180	150.10
	3) Тефтели рыбные тушеные, соус томатный с овощами, картофельное пюре	185	237.01
	4) Компот из сушеных фруктов	180	85.56
	5) Хлеб ржаной	48	132.00
Уплотненны й полдник	1) Макароны отварные с сыром	150	333.84
	2) Кисломолочный напиток	167	88.34
	3) Хлеб пшеничный	39	86.86
	4) Ватрушка с творогом	70	129.35

Всего: 1820



Утверждаю  
Директор ГБОУ СОШ № 3  
г. Октябрьск  
Для Шагрова Л.Ю.

Меню на 19 сентября 2023 г.

№2	Наименование блюда От 1.5 до 3х лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Омлет натуральный	130	122.92
	2) Кофейный напиток с молоком	160	126.19
	3) Бутерброд с маслом и сыром	30/5/9	109.89
2-й завтрак	Фрукты (груша)	140	72.15
Обед	1) Салат из репчатого лука	30	20.00
	2) Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	160	109.30
	3) Тефтели рыбные тушеные, соус томатный с овощами, картофельное пюре	165	203.44
	4) Компот из сушеных фруктов	160	65.56
	5) Хлеб ржаной	38	102.00
Уплотнительный полдник	1) Макароны отварные с сыром	130	275.30
	2) Кисломолочный напиток	160	67.26
	3) Хлеб пшеничный	30	65.15
	4) Ватрушка с творогом	50	92.40

Всего: 1431.56