



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

Меню на 20 сентября 2023 г.

№3	Наименование блюда От 1.5 до 3х лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Каша пшеничная молочная жидкая	160	133.96 126.19
	2) Чай с молоком	160	85.85
	3) Бутерброд с повидлом	30/15	
2-й завтрак	Сок	170	70.12
Обед	1) Салат из свеклы с яблоками	30	25.30
	2) Суп картофельный с мясными фрикадельками	160	122.31
	3) Плов из говядины	160	182.39
	4) Компот из свежих плодов	160	48.00
	5) Хлеб ржаной	46	102.00
Уплотненный полдник	1) Сырники из творога, соус молочный (сладкий)	150	196.89
	2) Кисломолочный напиток	160	67.26
	3) Хлеб пшеничный (батон)	30	65.15
	4) Кондитерские изделия (печенье)	40	95.44
	5) Фрукты (груша)	60	72.15

Всего: 1393.01



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

Меню - на 20 сентября 2023г.

№3	Наименование блюда От 3х до 7ми лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Каша пшеничная молочная жидкая	180	188.70
	2) Чай с молоком	180	148.45
	3) Бутерброд с повидлом	34/23	115.85
2-й завтрак	Сок	177	89.03
Обед	1) Салат из свеклы с яблоками	50	42.16
	2) Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	179.73
	3) Плов из говядины	180	224.51
	4) Компот из свежих плодов	180	57.60
	5) Хлеб ржаной	53	132.00
Уплотненный полдник	1) Сырники из творога, соус молочный (сладкий)	170	268.18
	2) Кисломолочный напиток	165	88.34
	3) Хлеб пшеничный (батон)	33	86.86
	4) Кондитерские изделия (печенье)	44	95.44
	5) Фрукты (груша)	67	90.60

Всего: 1807.46