

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

Меню на 21 сентября 2023 г.

№4	Наименование блюда От 1.5 до 3х лет	Масса порции	Калорийность
Завтрак	1) Каша пшеничная молочная жидкая	160	117.96
	2) Какао с молоком	150	126.19
	3) Бутерброд с маслом и сыром	30/5/9	105.85
2-й завтрак	1) Сок	180	72.15
	2) Кондитерские изделия (вафли)	30	95.44
Обед	1) Кабачковая икра	35	30.73
	2) Щи из свежей капусты с мясом и со сметаной	160	126.61
	3) Рулет с луком и яйцом, рис отварной	165	182.66
	4) Компот из свежих плодов	150	48.00
	5) Хлеб ржаной	46	102.00
Уплетенный полдник	1) Картофель в молоке	130	230.00
	2) Кисломолочный напиток (ряженка)	160	67.25
	3) Хлеб пшеничный	35	65.15
	4) Ватрушка с повидлом	50	145.44
	5) Фрукты (киви)	110	72.15

Всего: 1587.58

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

Меню на 21 сентября 2023 г.

№4	Наименование блюда От 3х лет до 7ми лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Каша пшеничная молочная жидкая	180	177.96
	2) Какао с молоком	170	156.19
	3) Бутерброд с маслом и сыром	33/7/12	115.85
2-й завтрак	1) Сок	188	90.60
	2) Кондитерские изделия (вафли)	37	95.44
Обед	1) Кабачковая икра	49	40.73
	2) Щи из свежей капусты с мясом и со сметаной	170	147.20
	3) Рулет с луком и яйцом, рис отварной	180	252.47
	4) Компот из свежих плодов	160	57.60
	5) Хлеб ржаной	57	132.00
Уплотненный полдник	1) Картофель в молоке	150	265.60
	2) Кисломолочный напиток (ряженка)	163	88.34
	3) Хлеб пшеничный	41	86.86
	4) Ватрушка с повидлом	70	165.44
	5) Фрукты (киви)	121	90.60

Всего: 1962.88