

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

Меню на 26 сентября 2023 г.

| №7 | Наименование блюда От 1.5 до 3х лет | Масса порции | Калорий ность |
|---------------------|--|-----------------|------------------|
| Завтрак | 1) Каша рисовая молочная жидкая с изюмом | 150 | 115.02 |
| | 2) Какао с молоком | 160 | 126.19 |
| | 3) Бутерброд с сыром | 30/14 | 109.89 |
| 2-й завтрак | Фрукты (киви) | 85 | 72.15 |
| Обед | 1) Салат из свежих помидоров и огурцов | 40 | 30.73 |
| | 2) Рассольник на курином бульоне со сметаной | 160 | 131.05 |
| | 3) Рыба, запеченная в сметанном соусе, картофельное пюре | 150 | 186.66 |
| | 4) Компот из сушеных фруктов | 160 | 65.56 |
| | 5) Хлеб ржаной | 40 | 102.00 |
| Уплотненный полдник | 1) Сырники из творога, соус молочный (сладкий) | 140 | 180.80 |
| | 2) Кисломолочный напиток | 140 | 67.26 |
| | 3) Хлеб пшеничный (батон) | 30 | 65.15 |
| | 4) Кондитерские изделия (печенье) | 55 | 114.40 |

Всего: 1404.10

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



Меню на 26 сентября 2023 г.

| №7 | Наименование блюда От 3х лет до 7ми лет | Масса порции | Калорий пость |
|---------------------|--|-----------------|------------------|
| Завтрак | 1) Каша рисовая молочная жидкая с изюмом | 180 | 158.69 |
| | 2) Какао с молоком | 170 | 140.21 |
| | 3) Бутерброд с сыром | 39/18 | 151.10 |
| 2-й завтрак | Фрукты (киви) | 88 | 90.60 |
| Обед | 1) Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 40.73 |
| | 2) Рассольник на курином бульоне со сметаной | 180 | 150.10 |
| | 3) Рыба, запеченная в сметанном соусе, картофельное пюре | 170 | 223.61 |
| | 4) Компот из сушеных фруктов | 180 | 85.56 |
| | 5) Хлеб ржаной | 50 | 132.00 |
| Уплотненный полдник | 1) Сырники из творога, соус молочный (сладкий) | 150 | 271.92 |
| | 2) Кисломолочный напиток | 152 | 88.34 |
| | 3) Хлеб пшеничный (батон) | 36 | 86.86 |
| | 4) Кондитерские изделия (печенье) | 57 | 184.43 |

Всего: 1804.15.