

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

Меню на 29 сентября 2023 г.

№10	Наименование блюда От 1.5 до 3х лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Каша манная с маслом	150	137.96
	2) Какао с молоком	160	126.19
	3) Бутерброд с маслом	29/5	85.85
2-й завтрак	Фрукты (яблоко)	100	72.15
Обед	1) Салат из капусты белокочанной	35	30.73
	2) Суп картофельный с бобовыми	160	126.61
	3) Гуляш из отварного мяса, рис отварной	160	182.10
	4) Компот из свежих плодов	150	48.00
	5) Хлеб ржаной	30	102.00
Уплотненный полдник	1) Пудинг из творога с рисом, соус молочный (сладкий)	120	222.57
	2) Хлеб пшеничный (батон)	29	65.15
	3) Кисломолочный напиток	70	67.26
	4) Сдоба обыкновенная	50	131.87

Всего: 1313.59

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

Меню на 29 сентября 2023 г.

№10	Наименование блюда От 3х лет до 7ми лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Каша манная с маслом	170	176.96
	2) Какао с молоком	180	156.19
	3) Бутерброд с маслом	31/7	115.85
2-й завтрак	Фрукты (яблоко)	103	90.60
Обед	1) Салат из капусты белокочанной	45	40.73
	2) Суп картофельный с бобовыми	180	145.20
	3) Гуляш из отварного мяса, рис отварной	180	252.47
	4) Компот из свежих плодов	180	57.60
	5) Хлеб ржаной	45	132.00
Уплотненный полдник	1) Пудинг из творога с рисом, соус молочный (сладкий)	140	266.19
	2) Хлеб пшеничный (батон)	31	86.86
	3) Кисломолочный напиток	72	88.34
	4) Сдоба обыкновенная	70	144.77

Всего: 1751.76