



Утверждаю
И.о. директора ГБОУ СОШ № 3
г.о. Октябрьск
Лафинчук Е.А.

Меню на 31 октября 2023 г.

№2	Наименование блюда От 1.5 до 3х лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Омлет натуральный	132	122.92
	2) Кофейный напиток с молоком	162	126.19
	3) Бутерброд с маслом и сыром	46	109.89
2-й завтрак	1) Фрукты (бананы)	145	72.15
	2) Сок	160	70.12
	3) Кондитерские изделия (печенье)	20	95.44
Обед	1) Салат из репчатого лука	33	20.00
	2) Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	155	109.30
	3) Тефтели рыбные тушеные, соус томатный с овощами, картофельное пюре	166	203.44
	4) Компот из сушеных фруктов	150	65.56
	5) Хлеб ржаной	40	102.00
Уплотненны й полдник	1) Макароны отварные с сыром	157	275.30
	2) Кисломолочный напиток	160	67.26
	3) Хлеб пшеничный	30	65.15
	4) Ватрушка с повидлом	50	92.40

Всего: 1597.12



Утверждаю
И.о. директора ФБОУ СОШ № 3
г. Октябрьск
Лафинчук Е.А.

Меню на 31 октября 2023 г.

№2	Наименование блюда От 3х лет до 7ми лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Омлет натуральный	142	153.45
	2) Кофейный напиток с молоком	182	148.45
	3) Бутерброд с маслом и сыром	57	151.10
2-й завтрак	1) Фрукты (бананы)	146	90.60
	2) Сок	163	89.03
	3) Кондитерские изделия (печенье)	21	95.44
Обед	1) Салат из репчатого лука	53	33.33
	2) Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	185	150.10
	3) Тефтели рыбные тушеные, соус томатный с овощами, картофельное пюре	186	237.01
	4) Компот из сушеных фруктов	180	85.56
	5) Хлеб ржаной	48	132.00
Уплотненный полдник	1) Макароны отварные с сыром	176	333.84
	2) Кисломолочный напиток	163	88.34
	3) Хлеб пшеничный	35	86.86
	4) Ватрушка с повидлом	70	129.35

Всего: 2004.47