

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

Меню на 12 декабря 2023 г.

№2	Наименование блюда От 1.5 до 3х лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Омлет натуральный	131	122.92
	2) Кофейный напиток с молоком	161	126.19
	3) Бутерброд с маслом и сыром	53	109.89
2-й завтрак	Фрукты (бананы)	190	72.15
Обед	1) Салат из репчатого лука	30	20.00
	2) Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	150	109.30
	3) Тефтели рыбные тушеные, соус томатный с овощами, картофельное пюре	160	203.44
	4) Компот из сушеных фруктов	150	65.56
	5) Хлеб ржаной	40	102.00
Уплотненный полдник	1) Макароны отварные с сыром	155	275.30
	2) Кисломолочный напиток	138	67.26
	3) Хлеб пшеничный	31	65.15
	4) Ватрушка с повидлом	50	92.40
	5) Яйца вареные	40	30.34

Всего: 1431.56

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

Меню на 12 декабря 2023 г.

№2	Наименование блюда От 3х лет до 7ми лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Омлет натуральный	141	153.45
	2) Кофейный напиток с молоком	181	148.45
	3) Бутерброд с маслом и сыром	65	151.10
2-й завтрак	Фрукты (бананы)	191	90.60
Обед	1) Салат из репчатого лука	48	33.33
	2) Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	176	150.10
	3) Тефтели рыбные тушеные, соус томатный с овощами, картофельное пюре	177	237.01
	4) Компот из сушеных фруктов	180	85.56
	5) Хлеб ржаной	49	132.00
Уплотненный полдник	1) Макароны отварные с сыром	177	333.84
	2) Кисломолочный напиток	138	88.34
	3) Хлеб пшеничный	41	86.86
	4) Ватрушка с повидлом	70	129.35
	5) Яйца вареные	40	30.34

Всего: 1820