

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



Меню на 13 декабря 2023 г.

№3	Наименование блюда От 1.5 до 3х лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Каша пшеничная молочная жидкая	151	133.96
	2) Чай с молоком	161	126.19
	3) Бутерброд с повидлом	46	109.89
2-й завтрак	Сок	180	70.12
Обед	1) Салат из свеклы с яблоками	29	25.30
	2) Суп картофельный с мясными фрикадельками	146	122.31
	3) Плов из говядины	157	182.39
	4) Компот из свежих плодов	150	48.00
	5) Хлеб ржаной	40	102.00
Уплотненный полдник	1) Сырники из творога, соус молочный (сладкий)	147	196.89
	2) Кисломолочный напиток	144	67.26
	3) Хлеб пшеничный (батон)	30	65.15
	4) Кондитерские изделия (печенье)	18	95.44
	5) Фрукты (яблоко)	113	72.15

Всего: 1417.05

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

Меню на 13 декабря 2023 г.

№3	Наименование блюда От 3х до 7ми лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Каша пшеничная молочная жидкая	181	188.70
	2) Чай с молоком	181	148.45
	3) Бутерброд с повидлом	56	151.10
2-й завтрак	Сок	187	89.03
Обед	1) Салат из свеклы с яблоками	49	42.16
	2) Суп картофельный с мясными фрикадельками	186	179.73
	3) Плов из говядины	187	224.51
	4) Компот из свежих плодов	180	57.60
	5) Хлеб ржаной	46	132.00
Уплотненный полдник	1) Сырники из творога, соус молочный (сладкий)	167	268.18
	2) Кисломолочный напиток	144	88.34
	3) Хлеб пшеничный (батон)	34	86.86
	4) Кондитерские изделия (печенье)	19	95.44
	5) Фрукты (яблоко)	114	90.60

Всего: 1842.71