



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

Меню на 14 ноября 2023 г.

№2	Наименование блюда От 1.5 до 3х лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Омлет натуральный	130	122.92
	2) Кофейный напиток с молоком	160	126.19
	3) Бутерброд с маслом и сыром	49	109.89
2-й завтрак	1) Фрукты (груша)	161	72.15
	2) Сок	190	70.12
	3) Кондитерские изделия (вафли)	21	95.44
Обед	1) Салат из репчатого лука	30	20.00
	2) Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	156	109.30
	3) Тефтели рыбные тушеные, соус томатный с овощами, картофельное пюре	163	203.44
	4) Компот из сушеных фруктов	150	65.56
	5) Хлеб ржаной	40	102.00
Уплотненны й полдник	1) Макароны отварные с сыром	161	275.30
	2) Кисломолочный напиток	156	67.26
	3) Хлеб пшеничный	31	65.15
	4) Ватрушка с повидлом	50	92.40
	5) Яйца вареные	40	30.34

Всего: 1597.12



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

Меню на 14 ноября 2023 г.

№2	Наименование блюда От 3х лет до 7ми лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Омлет натуральный	139	153.45
	2) Кофейный напиток с молоком	179	148.45
	3) Бутерброд с маслом и сыром	61	151.10
2-й завтрак	1) Фрукты (груша)	161	90.60
	2) Сок	194	89.03
	3) Кондитерские изделия (вафли)	22	95.44
Обед	1) Салат из репчатого лука	50	33.33
	2) Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	186	150.10
	3) Тефтели рыбные тушеные, соус томатный с овощами, картофельное пюре	182	237.01
	4) Компот из сушеных фруктов	180	85.56
	5) Хлеб ржаной	49	132.00
Уплотненны й полдник	1) Макароны отварные с сыром	182	333.84
	2) Кисломолочный напиток	162	88.34
	3) Хлеб пшеничный	41	86.86
	4) Ватрушка с повидлом	70	129.35
	5) Яйца вареные	40	30.34

Всего: 2004.47