



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

Меню на 19 декабря 2023 г.

| №7                     | Наименование блюда<br>От 1.5 до 3х лет                   | Масса<br>порции | Калорий<br>ность |
|------------------------|--|-----------------|------------------|
| Завтрак                | 1) Каша рисовая молочная жидкая с изюмом                 | 144             | 115.02           |
|                        | 2) Какао с молоком                                       | 154             | 126.19           |
|                        | 3) Бутерброд с сыром                                     | 42              | 109.89           |
| 2-й завтрак            | Фрукты (яблоко)  | 90              | 72.15            |
| Обед                   | 1) Салат из соленых огурцов с луком                      | 30              | 30.73            |
|                        | 2) Рассольник на курином бульоне со сметаной             | 150             | 131.05           |
|                        | 3) Рыба, запеченная в сметанном соусе, картофельное пюре | 157             | 186.66           |
|                        | 4) Компот из сушеных фруктов                             | 150             | 65.56            |
|                        | 5) Хлеб ржаной   | 30              | 102.00           |
| Уплотненный<br>полдник | 1) Сырники из творога, соус молочный (сладкий)           | 144             | 180.80           |
|                        | 2) Кисломолочный напиток                                 | 125             | 67.26            |
|                        | 3) Хлеб пшеничный (батон)                                | 26              | 65.15            |
|                        | 4) Кондитерские изделия (вафли)                          | 17              | 114.40           |

Всего: 1404.1

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



Меню на 19 декабря 2023 г.

| №7                  | Наименование блюда<br>От 3х лет до 7ми лет               | Масса<br>порции | Калорий<br>ность |
|---------------------|--|-----------------|------------------|
| Завтрак             | 1) Каша рисовая молочная жидкая с изюмом                 | 173             | 158.69           |
|                     | 2) Какао с молоком                                       | 175             | 140.21           |
|                     | 3) Бутерброд с сыром                                     | 46              | 151.10           |
| 2-й завтрак         | Фрукты (яблоко)  | 91              | 90.60            |
| Обед                | 1) Салат из соленых огурцов с луком                      | 50              | 40.73            |
|                     | 2) Рассольник на курином бульоне со сметаной             | 180             | 150.10           |
|                     | 3) Рыба, запеченная в сметанном соусе, картофельное пюре | 176             | 223.61           |
|                     | из сушеных фруктов                                       | 180             |                  |
|                     | 5) Хлеб ржаной   | 39              | 85.56            |
|                     |  |                 | 132.00           |
| Уплотненный полдник | 1) Сырники из творога, соус молочный (сладкий)           | 163             | 271.92           |
|                     | 2) Кисломолочный напиток                                 | 125             | 88.34            |
|                     | 3) Хлеб пшеничный (батон)                                | 27              | 86.86            |
|                     | 4) Кондитерские изделия (вафли)                          | 17              | 184.43           |
| <b>Всего:</b>       |  |                 | <b>1804.15</b>   |