

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

Меню на 20 ноября 2023 г.

№6	Наименование блюда От 1.5 до 3х лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Каша пшенная молочная жидкая	150	137.66
	2) Чай с молоком	160	126.19
	3) Бутерброд с маслом и повидлом	55	85.85
2-й застра	1) Сок	176	70.12
	2) Кондитерские изделия (печенье)	27	95.44
Обед	1) Салат из свеклы	33	30.73
	2) Суп с рыбными консервами	165	110.05
	3) Рис отварной, котлеты «Сочные» (полуфабрикат)	156	181.66
	4) Компот из сушеных фруктов	150	65.56
	5) Хлеб ржаной	48	102.00
Уплотненный полдник	1) Рыба, тушенная с овощами	137	168.48
	2) Кисломолочный напиток	176	67.26
	3) Хлеб пшеничный	36	65.15
	4) Фрукты (яблоко)	108	72.15
	5) Кондитерские изделия (вафли)	42	95.44

Всего: 1493.74

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

Меню на 20 ноября 2023 г.

№6	Наименование блюда От 3х лет до 7ми лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Каша пшеничная молочная жидкая	178	173.94
	2) Чай с молоком	179	148.45
	3) Бутерброд с маслом и повидлом	71	115.85
2-й завтрак	1) Сок	186	90.60
	2) Кондитерские изделия (печенье)	27	95.44
Обед	1) Салат из свеклы	53	40.73
	2) Суп с рыбными консервами	185	170.37
	3) Рис отварной, котлеты «Сочные» (полуфабрикат)	185	202.47
	4) Компот из сушеных фруктов	180	85.56
	5) Хлеб ржаной	56	132.00
Уплотненный полдник	1) Рыба, тушеная с овощами	158	256.57
	2) Кисломолочный напиток	186	88.34
	3) Хлеб пшеничный	45	86.86
	4) Фрукты (яблоко)	109	90.60
	5) Кондитерские изделия (вафли)	43	108.60

Всего: 1896.57