

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

Меню на 22 декабря 2023 г.

№10	Наименование блюда От 1.5 до 3х лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Каша манная с маслом	150	137.96
	2) Кофейный напиток с молоком	160	126.19
	3) Бутерброд с маслом	34	85.85
2-й завтрак	Фрукты (яблоко)	81	72.15
Обед	1) Салат из моркови	26	30.73
	2) Суп картофельный с бобовыми	145	126.61
	3) Гуляш из отварного мяса, рис отварной	154	182.10
	4) Компот из свежих плодов	150	48.00
	5) Хлеб ржаной	39	102.00
Уплотненный полдник	1) Рыба, тушеная с овощами	126	222.57
	2) Хлеб пшеничный (батон)	28	65.15
	3) Кисломолочный напиток	132	67.26
	4) Сдоба обыкновенная	50	131.87

Всего: 1313.59



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

Меню на 22 декабря 2023 г

№10	Наименование блюда От 3х лет до 7ми лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Каша манная с маслом	180	176.96
	2) Кофейный напиток с молоком	180	156.19
	3) Бутерброд с маслом	36	115.85
2-й завтрак	Фрукты (яблоко)	81	90.60
Обед	1) Салат из моркови	46	40.73
	2) Суп картофельный с бобовыми	175	145.20
	3) Гуляш из отварного мяса, рис отварной	175	252.47
	4) Компот из свежих плодов	180	57.60
	5) Хлеб ржаной	40	132.00
Уплотненный полдник	1) Рыба, тушенная с овощами	147	266.19
	2) Хлеб пшеничный (батон)	28	86.86
	3) Кисломолочный напиток	133	88.34
	4) Сдоба обыкновенная	70	144.77

Всего: 1751.73