



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

Меню на 28 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	46	109.89
2-й завтрак	1) Фрукты (киви)	125	72.15
	2) Сок	168	70.12
	3) Кондитерские изделия (вафли)	39	95.44
Обед	1) Салат из репчатого лука	30	20.00
	2) Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	152	109.30
	3) Тефтели рыбные тушеные, соус томатный с овощами, картофельное пюре	160	203.44
	4) Компот из сушеных фруктов	150	65.56
	5) Хлеб ржаной	40	102.00
Уплотненный полдник	1) Макароны отварные с сыром	165	275.30
	2) Кисломолочный напиток	150	67.26
	3) Хлеб пшеничный	30	65.15
	4) Ватрушка с творогом	50	92.40
	5) Яйца вареные	40	30.34

Всего: 1597.12



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

Меню на 28 ноября 2023 г.

№2	Наименование блюда От 3х лет до 7ми лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Омлет натуральный	138	153.45
	2) Кофейный напиток с молоком	177	148.45
	3) Бутерброд с маслом и сыром	60	151.10
2-й завтрак	1) Фрукты (киви)	125	90.60
	2) Сок	175	89.03
	3) Кондитерские изделия (вафли)	39	95.44
Обед	1) Салат из репчатого лука	50	33.33
	2) Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	183	150.10
	3) Тефтели рыбные тушеные, соус томатный с овощами, картофельное пюре	180	237.01
	4) Компот из сушеных фруктов	180	85.56
	5) Хлеб ржаной	45	132.00
Уплотненны й полдник	1) Макароны отварные с сыром	184	333.84
	2) Кисломолочный напиток	151	88.34
	3) Хлеб пшеничный	38	86.86
	4) Ватрушка с творогом	70	129.35
	5) Яйца вареные	40	30.34

Всего: 2004.47