



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

Меню на 30 ноября 2023 г.

№4	Наименование блюда От 1.5 до 3х лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Каша пшеничная молочная жидкая	150	117.96
	2) Какао с молоком	160	126.19
	3) Бутерброд с маслом и сыром	48	105.85
2-й завтрак	1) Сок	164	72.15
	2) Кондитерские изделия (печенье)	32	95.44
Обед	1) Кабачковая икра	30	30.73
	2) Щи из свежей капусты с мясом и со сметаной	154	126.61
	3) Рулет с луком и яйцом, рис отварной	165	182.66
	4) Компот из свежих плодов	150	48.00
	5) Хлеб ржаной	42	102.00
Уплотненны й полдник	1) Картофель в молоке	139	230.00
	2) Кисломолочный напиток	152	67.25
	3) Хлеб пшеничный	34	65.15
	4) Ватрушка с творогом	50	145.44
	5) Фрукты (банан)	167	72.15

Всего: 1587.58



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

Меню на 30 ноября 2023 г.

№4	Наименование блюда От 3х лет до 7ми лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Каша пшеничная молочная жидкая	179	177.96
	2) Какао с молоком	179	156.19
	3) Бутерброд с маслом и сыром	61	115.85
2-й завтрак	1) Сок	171	90.60
	2) Кондитерские изделия (печенье)	33	95.44
Обед	1) Кабачковая икра	50	40.73
	2) Щи из свежей капусты с мясом и со сметаной	185	147.20
	3) Рулет с луком и яйцом, рис отварной	184	252.47
	4) Компот из свежих плодов	180	57.60
	5) Хлеб ржаной	51	132.00
Уплотненный полдник	1) Картофель в молоке	155	265.60
	2) Кисломолочный напиток	160	88.34
	3) Хлеб пшеничный	44	86.86
	4) Ватрушка с творогом	70	165.44
	5) Фрукты (банан)	168	90.60

Всего: 1962.88