

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



Меню на 16 января 2024 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	35/5/11	109.89
2-й завтрак	Фрукты (банан)	200	72.15
Обед	1) Салат из репчатого лука	30	20.00
	2) Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	160	109.30
	3) Тефтели рыбные тушеные, соус томатный с овощами, картофельное пюре	150	203.44
	4) Компот из сушеных фруктов	160	65.56
	5) Хлеб ржаной	47	102.00
Уплотненный полдник	1) Макароны отварные с сыром	90/15	275.30
	2) Кисломолочный напиток	180	67.26
	3) Хлеб пшеничный	40	65.15
	4) Ватрушка с творогом	50	92.40

Всего: 1431.56



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

Меню на 16 января 2024 г.

№2	Наименование блюда От 3х лет до 7ми лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Омлет натуральный	140	153.45
	2) Кофейный напиток с молоком	180	148.45
	3) Бутерброд с маслом и сыром	38/7/15	151.10
2-й завтрак	Фрукты (банан)	216	90.60
Обед	1) Салат из репчатого лука	55	33.33
	2) Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	180	150.10
	3) Тефтели рыбные тушеные, соус томатный с овощами, картофельное пюре	180	237.01
	4) Компот из сушеных фруктов	190	85.56
	5) Хлеб ржаной	50	132.00
Уплотненный полдник	1) Макароны отварные с сыром	100/18	333.84
	2) Кисломолочный напиток	194	88.34
	3) Хлеб пшеничный	45	86.86
	4) Ватрушка с творогом	70	129.35

Всего: 1820