



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

Меню на 18 января 2024 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	30/5/11	105.85
2-й завтрак	1) Сок	180	72.15
	2) Кондитерские изделия (печенье)	18	95.44
Обед	1) Кабачковая икра	35	30.73
	2) Щи из свежей капусты с мясом и со сметаной	160	126.61
	3) Рулет с луком и яйцом, рис отварной	150	182.66
	4) Компот из свежих плодов	160	48.00
	5) Хлеб ржаной	40	102.00
Уплотненны й полдник	1) Картофель в молоке	140	230.00
	2) Кисломолочный напиток	150	67.25
	3) Хлеб пшеничный	30	65.15
	4) Ватрушка с повидлом	50	145.44
	5) Фрукты (яблоко)	120	72.15

Всего: 1587.58



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

Меню на 18 января 2024 г.

№4	Наименование блюда От 3х лет до 7ми лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Каша пшеничная молочная жидкая	180	177.96
	2) Какао с молоком	180	156.19
	3) Бутерброд с маслом и сыром	37/7/15	115.85
2-й завтрак	1) Сок	200	90.60
	2) Кондитерские изделия (печенье)	18	95.44
Обед	1) Кабачковая икра	56	40.73
	2) Щи из свежей капусты с мясом и со сметаной	180	147.20
	3) Рулет с луком и яйцом, рис отварной	170	252.47
	4) Компот из свежих плодов	180	57.60
	5) Хлеб ржаной	42	132.00
Уплотненный полдник	1) Картофель в молоке	150	265.60
	2) Кисломолочный напиток	159	88.34
	3) Хлеб пшеничный	35	86.86
	4) Ватрушка с повидлом	70	165.44
	5) Фрукты (яблоко)	130	90.60

Всего: 1962.88