



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

Меню на 19 января 2024 г.

№5	Наименование блюда От 3х лет до 7ми лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Каша манная с маслом	170	177.96
	2) Кофейный напиток с молоком	180	156.19
	3) Бутерброд с маслом и сыром	37/3/13	115.85
2-й завтрак	Сок	170	89.03
Обед	1) Салат из белокочанной капусты	60	40.73
	2) Борщ с капустой свежей и со сметаной	180	159.61
	3) Тефтели мясные, каша гречневая рассыпчатая с маслом, соус томатный	180	252.47
	4) Кисель из кураги	180	48.19
	5) Хлеб ржаной	53	132.00
Уплотненный полдник	1) Печень тушеная в сметане, макаронные изделия отварные с маслом	170	153.45
	2) Хлеб пшеничный	39	86.86
	3) Кисломолочный напиток	173	88.34
	4) Сдоба обыкновенная	70	90.60
	5) Фрукты (яблоко)	113	90.60

**Всего:**

**1803.15**