

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



Меню на 22 января 2024 г.

№6	Наименование блюда От 3х лет до 7ми лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Каша пшеничная молочная жидкая	170	173.94
	2) Чай с молоком	170	148.45
	3) Бутерброд с повидлом	41/18	115.85
2-й завтрак	Сок	200	90.60
Обед	1) Салат из свеклы	45	40.73
	2) Суп с рыбными консервами	180	170.37
	3) Рагу овощное, котлеты «Сочные» (полуфабрикат)	170	202.47
	4) Компот из сушеных фруктов	180	85.56
	5) Хлеб ржаной	51	132.00
Уплотненный полдник	1) Рыба, тушеная с овощами	140	256.57
	2) Кисломолочный напиток	175	88.34
	3) Хлеб пшеничный	40	86.86
	4) Фрукты (яблоко)	115	90.60
	5) Кондитерские изделия (печенье)	18	108.60

Всего: 1801.13



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

Меню на 22 января 2024 г.

№6	Наименование блюда От 1.5 до 3х лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Каша пшеничная молочная жидкая	150	137.66
	2) Чай с молоком	160	126.19
	3) Бутерброд с повидлом	35/15	85.85
2-й завтрак	Сок	200	70.12
Обед	1) Салат из свеклы	30	30.73
	2) Суп с рыбными консервами	160	110.05
	3) Рагу овощное, котлеты «Сочные» (полуфабрикат)	160	181.66
	4) Компот из сушеных фруктов	150	65.56
	5) Хлеб ржаной	45	102.00
Уплотненный полдник	1) Рыба, тушенная с овощами	130	168.48
	2) Кисломолочный напиток	160	67.26
	3) Хлеб пшеничный	35	65.15
	4) Фрукты (яблоко)	100	72.15
	5) Кондитерские изделия (печенье)	18	95.44

Всего: 1398.3