



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

Меню на 23 января 2024 г.

№7	Наименование блюда От 1.5 до 3х лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Каша рисовая молочная жидкая с изюмом	150	115.02
	2) Какао с молоком	160	126.19
	3) Бутерброд с сыром	30/7	109.89
2-й завтрак	Фрукты (яблоко)	100	72.15
Обед	1) Салат из соленых огурцов с луком	40	30.73
	2) Рассольник на курином бульоне со сметаной	160	131.05
	3) Рыба, запеченная в сметанном соусе, картофельное пюре	160	186.66
	4) Компот из сушеных фруктов	160	102.00
	5) Хлеб ржаной	43	65.56
Уплотненный полдник	1) Сырники из творога, соус молочный (сладкий)	120	180.80
	2) Кисломолочный напиток	160	67.26
	3) Хлеб пшеничный (батон)	30	65.15
	4) Кондитерские изделия (вафли)	19	114.40

Всего: 1404.1



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

Меню на 23 января 2024 г.

№7	Наименование блюда От 3х лет до 7ми лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Каша рисовая молочная жидкая с изюмом	170	158.69
	2) Какао с молоком	170	140.21
	3) Бутерброд с сыром	35/9	151.10
2-й завтрак	Фрукты (яблоко)	109	90.60
Обед	1) Салат из соленых огурцов с луком	60	40.73
	2) Рассольник на курином бульоне со сметаной	180	150.10
	3) Рыба, запеченная в сметанном соусе, картофельное пюре	170	223.61
	4) Компот из сушеных фруктов	180	85.56
	5) Хлеб ржаной	48	132.00
Уплотненный полдник	1) Сырники из творога, соус молочный (сладкий)	140	271.92
	2) Кисломолочный напиток	163	88.34
	3) Хлеб пшеничный (батон)	36	86.86
	4) Кондитерские изделия (вафли)	19	184.43

Всего: 1804.15