



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

Меню на 31 января 2024 г.

№3	Наименование блюда От 1.5 до 3х лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Каша пшеничная молочная жидкая	151	133.96 126.19
	2) Чай с молоком	161	85.85
	3) Бутерброд с повидлом	48	
2-й завт пак	Сок	160	70.12
Обед	1) Салат из свеклы с яблоками	30	25.30
	2) Суп картофельный с мясными фрикадельками	148	122.31
	3) Плов из говядины	159	182.39
	4) Компот из свежих плодов	150	48.00
	5) Хлеб ржаной	40	102.00
Уплотненный полдник	1) Сырники из творога, соус молочный (сладкий)	145	196.89
	2) Кисломолочный напиток	170	67.26
	3) Хлеб пшеничный (батон)	30	65.15
	4) Кондитерские изделия (печенье)	17	95.44
	5) Фрукты (яблоко)	125	72.15

Всего: 1393.01



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

**Меню** на 31 января 2024 г.

<b>№3</b>	<b>Наименование блюда От 3х до 7ми лет</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Калорий ность</b>
<b>Завтрак</b>	1) Каша пшеничная молочная жидкая	181	188.70
	2) Чай с молоком	181	148.45
	3) Бутерброд с повидлом	56	115.85
<b>2-й завтрак</b>	Сок	161	89.03
<b>Обед</b>	1) Салат из свеклы с яблоками	50	42.16
	2) Суп картофельный с мясными фрикадельками	179	179.73
	3) Плов из говядины	179	224.51
	4) Компот из свежих плодов	180	57.60
	5) Хлеб ржаной	49	132.00
<b>Уплотненный полдник</b>	1) Сырники из творога, соус молочный (сладкий)	164	268.18
	2) Кисломолочный напиток	172	88.34
	3) Хлеб пшеничный (батон)	35	86.86
	4) Кондитерские изделия (печенье)	18	95.44
	5) Фрукты (яблоко)	126	90.60

**Всего: 1807.46**