



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

Меню на 13 марта 2024 г.

№3	Наименование блюда От 1.5 до 3х лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Каша пшеничная молочная жидкая	151	133.96
	2) Чай с молоком	160	126.19
	3) Бутерброд с повидлом	30/18	85.85
2-й завтрак	Сок	190	70.12
Обед	1) Салат из свеклы с яблоками	29	25.30
	2) Суп картофельный с мясными фрикадельками	17/122/8	122.31
	3) Плов из говядины	25/130	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)	126/22	196.89
	2) Кисломолочный напиток	161	67.26
	3) Хлеб пшеничный (батон)	30	65.15
	4) Фрукты (яблоко)	118	72.15

Всего: 1297.57



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

Меню на 13 марта 2024 г.

№3	Наименование блюда От 3х до 7ми лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Каша пшеничная молочная жидкая	180	188.70
	2) Чай с молоком	181	148.45
	3) Бутерброд с повидлом	36/22	115.85
2-й завтрак	Сок	194	89.03
Обед	1) Салат из свеклы с яблоками	47	42.16
	2) Суп картофельный с мясными фрикадельками	17/150/9	179.73
	3) Плов из говядины	28/143	224.51
	4) Компот из свежих плодов	180	57.60
	5) Хлеб ржаной	49	132.00
Уплотненный полдник	1) Сырники из творога, соус молочный (сладкий)	134/32	268.18
	2) Кисломолочный напиток	161	88.34
	3) Хлеб пшеничный (батон)	35	86.86
	4) Фрукты (яблоко)	118	90.60

Всего: 1712.02