



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

Меню на 19 марта 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) Хлеб пшеничный (батон)	30	65.15
2-й завтрак	Фрукты (яблоко)	160	72.15
Обед	1) Салат из соленых огурцов с луком	27	30.73
	2) Рассольник на курином бульоне со сметаной	42/97/8	131.05
	3) Рыба, запеченная в сметанном соусе, картофельное пюре	32/10/112	186.66
	4) Компот из сушеных фруктов	150	65.56
	5) Хлеб ржаной	42	102.00
Уплотненный полдник	1) Сырники из творога, соус молочный (сладкий)	129/20	180.80
	2) Кисломолочный напиток	170	67.26
	3) Хлеб пшеничный (батон)	30	65.15

Всего: 1244.96



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

Меню на 19 марта 2024 г.

№7	Наименование блюда От 3х лет до 7ми лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Каша рисовая молочная жидкая с изюмом	180	158.69
	2) Какао с молоком	180	140.21
	3) Хлеб пшеничный (батон)	38	86.86
2-й завтрак	Фрукты (яблоко)	161	90.60
Обед	1) Салат из соленых огурцов с луком	47	40.73
	2) Рассольник на курином бульоне со сметаной	42/124/10	150.10
	3) Рыба, запеченная в сметанном соусе, картофельное пюре	41/12/122	223.61
	из сушеных фруктов	180	
	5) Хлеб ржаной	52	85.56
Уплотненный полдник	1) Сырники из творога, соус молочный (сладкий)	136/30	271.92
	2) Кисломолочный напиток	175	88.34
	3) Хлеб пшеничный (батон)	38	86.86

Всего: 1555.48