



Утверждаю
Директор ЕВСУ СОУН № 3
г. Октябрьск
Щатрова Л.Ю.

Меню на 22 марта 2024 г.

№10	Наименование блюда От 1.5 до 3х лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Каша манная с маслом	160	137.96
	2) Кофейный напиток с молоком	160	126.19
	3) Бутерброд с маслом	30/5	85.85
2-й завтрак	Фрукты (яблоко)	140	72.15
Обед	1) Салат из моркови	45	30.73
	2) Суп картофельный с бобовыми	28/132	126.61
	3) Гуляш из отварного мяса, рис отварной	40/110	182.10
	4) Компот из свежих плодов	150	48.00
	5) Хлеб ржаной	45	102.00
Уплотненный полдник	1) Пудинг из творога с рисом, соус молочный (сладкий)	120/20	222.57
	2) Хлеб пшеничный (батон)	35	65.15
	3) Кисломолочный напиток	180	67.26

Всего: 1181.72



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

Меню на 22 марта 2024 г.

№10	Наименование блюда От 3х лет до 7ми лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Каша манная с маслом	170	176.96
	2) Кофейный напиток с молоком	170	156.19
	3) Бутерброд с маслом	33/7	115.85
2-й завтрак	Фрукты (яблоко)	152	90.60
Обед	1) Салат из моркови	55	40.73
	2) Суп картофельный с бобовыми	28/152	145.20
	3) Гуляш из отварного мяса, рис отварной	43/130	252.47
	4) Компот из свежих плодов	180	57.60
	5) Хлеб ржаной	50	132.00
Уплотненный полдник	1) Пудинг из творога с рисом, соус молочный (сладкий)	140/30	266.19
	2) Хлеб пшеничный (батон)	37	86.86
	3) Кисломолочный напиток	184	88.34

Всего:

1606.96