



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

Меню на 21 мая 2024 г.

№2	Наименование блюда От 1.5 до 3х лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Омлет натуральный	120	122.92
	2) Кофейный напиток с молоком	160	126.19
	3) Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	109.89
2-й завтрак	Фрукт (яблоко)	140	72.15
Обед	1) Салат из горошка зелёного (консервированного)	40	20.00
	2) Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	43/117	109.30
	3) Тефтели рыбные тушеные, соус томатный с овощами, картофельное пюре	60/20/100	203.44
	4) Компот из сушеных фруктов	160	65.56
	5) Хлеб ржаной	40	102.00
Уплотненный полдник	1) Макароны отварные с сыром	90/20	275.30
	2) Кисломолочный напиток	160	67.26
	3) Хлеб пшеничный	35	65.15
	4) Ватрушка с творогом	50	92.40

Всего: 1431.56



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

Меню на 21 мая 2024 г.

№2	Наименование блюда От 3х лет до 7ми лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Омлет натуральный	130	153.45
	2) Кофейный напиток с молоком	180	148.45
	3) Бутерброд с маслом и сыром	37/7/12	151.10
2-й завтрак	Фрукт (яблоко)	157	90.60
Обед	1) Салат из горошка зелёного (консервированного)	50	33.33 150.10
	2) Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	45/135	237.01
	3) Тефтели рыбные тушеные, соус томатный с овощами, картофельное пюре	70/20/120	85.56
	4) Компот из сушеных фруктов	180	132.00
	5) Хлеб ржаной	50	
Уплотненный полдник	1) Макароны отварные с сыром	100/21	333.84
	2) Кисломолочный напиток	172	88.34
	3) Хлеб пшеничный	41	86.86
	4) Ватрушка с творогом	70	129.35

Всего: 1820