

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

Меню на 11 июня 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) Бутерброд с сыром	30/10	109.89
2-й завтрак	Фрукт (груша)	130	72.15
Обед	1) Салат из свежих помидоров и огурцов	55	30.73
	2) Рассольник на курином бульоне со сметаной	45/9/106	131.05
	3) Рыба, запеченная в сметанном соусе, картофельное пюре	60/10/110	186.66
	4) Компот из сушеных фруктов	160	65.56
	5) Хлеб ржаной	40	102.00
Уплотненный полдник	1) Сырники из творога, соус молочный (сладкий)	110/20	180.80
	2) Кисломолочный напиток	140	67.26
	3) Хлеб пшеничный (батон)	30	65.15
	4) Кондитерские изделия (вафля)	18	114.40

Всего: 1404.10



Меню на 11 июня 2024

№7	Наименование блюда От 3х лет до 7ми лет	Масса порции	Калорий ность
Завтрак	1) Каша рисовая молочная жидкая с изюмом	170	158.69
	2) Какао с молоком	180	140.21
	3) Бутерброд с сыром	33/11	151.10
2-й завтрак	Фрукт (груша)	140	90.60
Обед	1) Салат из свежих помидоров и огурцов	65	40.73
	2) Рассольник на курином бульоне со сметаной	45/9/146	150.10
	3) Рыба, запеченная в сметанном соусе, картофельное пюре	65/10/130	223.61
	4) Компот из сушеных фруктов	180	85.56
	5) Хлеб ржаной	48	132.00
Уплотненный полдник	1) Сырники из творога, соус молочный (сладкий)	120/20	271.92
	2) Кисломолочный напиток	158	88.34
	3) Хлеб пшеничный (батон)	34	86.86
	4) Кондитерские изделия (вафля)	18	184.43

Всего: 1804.15